

TAMPEREEN YLIOPISTO

## Pientä elämää

Perheellisten downshiftaajien elämäntavasta ja arjen valinnoista

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Sosiologian pro gradu -tutkielma  
REIJA JARKKOLA / 92810  
Joulukuu 2017

JARKKOLA, REIJA: Pientä elämää. Perheellisten downshiftaajien elämäntavasta ja arjen valinnoista.

Pro gradu -tutkielma, 87 sivua  
Sosiologia  
Marraskuu 2017

---

Tämä tutkielma käsittelee perheellisten downshiftaajien elämäntapaa ja siihen liittyviä arjen valintoja. Downshiftaus – josta voidaan käyttää myös termiä kohtuullistaminen – on elämäntapa, joka näkyy erityisesti työhön, kulutukseen ja ajankäyttöön liittyvissä valinnoissa.

Kyseessä on laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelmänä on teemahaastattelu, johon osallistui seitsemän downshiftaajaa. Teemahaastattelun lisäksi aineisto koostuu neljän downshiftaajan itse kirjoittamastaan selonteosta. Tutkielman metodologiseksi lähestymistavaksi valitsin sisällönanalyysin, jonka kautta erittelin aineiston työn, kulutuksen ja ajankäytön teemoihin. Downshiftaajat vähentävät vapaaehtoisesti ja tietoisesti palkkatöitä ja siten tulotasoaan, suhtautuvat kriittisesti kuluttamiseen ja vallitsevaan kulutuskulttuuriin sekä pyrkivät suuntaamaan ajankäyttöään niin, että elämänrytmi ja arjen sisällöt tuntuisivat mielekkäiltä.

Tarkastelen pro gradu -työssäni paitsi kohtuullistajien selontekoja omasta arjestaan myös sitä, kuinka he päätyivät downshiftaajiksi. Narratiivisen analyysin kautta tuon esiin aineistosta löytyvät erilaiset juonityypit, jotka kuvaavat haastateltavien erilaisia teitä downshiftaajiksi. Juonityyppejä on neljä: 1) toisen polven downshiftaaja, 2) uupumuksen kautta downshiftaajaksi, 3) vastareaktion kautta downshiftaajaksi sekä 4) perheen perustamisen myötä downshiftaajaksi.

Oman näkökulmansa tutkielmaan tuo se, että haastateltavat ovat perheellisiä. Taustaoletuksena on, että kun elää perheyhteisössä, on eri tavalla peilattava ja perusteltava omia valintojaan ja toimintatapojaan muille perheen jäsenille. Yhtenä tutkielman tarkastelukohteena onkin sekä perheen sisäisten että ulkoisten ihmisten suhtautuminen downshiftaamiseen. Aineistosta käy ilmi, että siinä missä lapset ja puoliset ovat pieniä ristiriitoja lukuun ottamatta sopeutuneita ja sitoutuneita kohtuullistamiseen, on osalla downshiftaajien vanhemmista erilaisia näkemyksiä esimerkiksi lastenhoitoon liittyvästä varustetasosta.

Downshiftaus toimii tietynlaisena peilinä yhteiskunnallemme, jossa niin ihminen kuin järjestelmäkin määrittyvät pitkälti työnteon ja kulutuksen kautta. Downshiftaajat eivät ole ottaneet vallitsevia normeja vastaan annettuina, vaan pyrkivät rakentamaan valinnoillaan omannäköistään ja mielekästä tapaa elää. Kohtuullisen elämäntavan taustalla vaikuttavat henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden lisäksi myös globaalin tason eettiset ja ekologiset kysymykset.

Avainsanat: downshiftaus, kohtuullistaminen, elämäntapa, kulutuskriittisyys, työ ja vapaa-aika

## **TAULUKKO- JA KUVIOLUETTELO**

Taulukko 1. Kohtuullistajatyypit. (Rajander-Juusti 2010, 47)	<b>12</b>
Taulukko 2. Downshiftaajien juonityypit	<b>43</b>
Kuvio 1. Vaatimattomuuden puutarha (Elgin 2010, 15)	<b>14</b>
Kuvio 2. Downshiftaajat ja kulutus	<b>74</b>
Kuvio 3. Downshiftaajat ja työ	<b>75</b>
Kuvio 4. Muiden suhtautuminen downshiftaajien elämäntapaan	<b>75</b>

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2 Kohtuullistamisen monet muodot .....</b>	<b>9</b>
2.1 Downshiftaus .....	9
2.2 Voluntary Simplicity .....	14
2.3 Leppoistaminen ja joutilaisuus .....	16
2.4 Degrowth .....	17
2.5 Pientä elämää: downshiftaaminen tässä tutkielmassa .....	18
<b>3 Teoreettinen viitekehys .....</b>	<b>20</b>
3.1 Elämäntapa tutkimuskohteena: tyyliä, identiteettiä ja politiikkaa .....	20
3.2 Mitä vastaan virrataa: kulutuksen, kiireen ja työn yhteiskunta .....	23
3.2.1 Kulutusjuhlaa tavarataivaassa .....	23
3.2.2 Kiireköyhyyttä yltäkyläisyyden aikakaudella .....	25
3.2.3 Työ arjen valtaajana .....	27
<b>4 Tutkimusasetelma .....</b>	<b>29</b>
4.1 Tutkimustehtävä: arvoituksen ratkaiseminen .....	29
4.2 Aineistonkeruumenetelmä: teemahaastattelu .....	30
4.3 Tiedonantajien esittely .....	35
4.4 Sisällönanalyysi .....	36
4.5 Narratiivinen analyysi .....	39
4.6 Tutkielman eettiset kysymykset .....	40
4.7 Tutkielman luotettavuus ja yleistettävyyys .....	41
<b>5 Pientä elämää .....</b>	<b>44</b>
5.1 Narratiivit: vastareaktioita ja toisen polven downshiftaajia .....	44
5.2 ”Me emme ole laiskoja” .....	52
5.3 ”Me ollaan liian järkeviä ostaaksemme autoa” .....	55
5.4 ”Saa käydä aika iso muutos, että työstä tulee mun ykkösasia” .....	60
5.5 ”Joko mä teen rauhassa tai sitten mä en tee” .....	64
5.6 ”Miten voi tämmöstäkin olla” .....	66
5.6.1 Mankumisvoimaa ja itsepäisiä isovanhempia .....	67
5.6.2 Kiinnostusta ja kilpavarustelua .....	73
<b>6 Yhteenveto .....</b>	<b>75</b>
<b>7 Downshiftaus – etuoikeutettujen puuhastelua vai ratkaisu niukkuuden maailman haasteisiin? .....</b>	<b>78</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>81</b>

# 1 JOHDANTO

Mitkä sanat kuvaisivat aikaamme paremmin kuin kiire, tehokkuus ja kuluttaminen? Aikamme henki tiivistyy ylituntisen työpäivän tehneeseen kaupunkilaiseen, joka käyttää puvun kanssa lenkkikenkiä nopeuttaakseen askeliaan, nappaa take away -kahvin siirtyessään palaverista toiseen ja nauttii lounaansa mahdollisimman tehokkaassa muodossa samalla kun lukee päivän uutiset ja hoitaa sosiaalisia suhteitaan mobiililaitteella.

Risteillessäni kirjastossa elämäntapateoksien ja self help -oppaiden välissä huomaan, että hyllyiltä löytyy paljon kirjallisuutta, joka ohjeistaa pysähtymään, ottamaan rennommin ja pyrkimään kohti kohtuullisempaa elämäntapaa. Poissa ovat ne opukset, jotka kehottavat lisäämään tahtia ja antavat neuvoja siihen, kuinka ihminen löytäisi onnensa kuluttamisen ja kiireen kautta. Kirjojen kansissa lukee ”elä hitaammin”, ”osta vähemmän” ja ”vähemmän on enemmän”, sen sijaan että teoksien nimet pyrkisivät motivoimaan lukijaa aikatauluttamaan päiväänsä yhä tiukemmin tai hankkimaan lisää tavaraa. Ovatko työnteko, stressaaminen, kuluttaminen ja kiire niin keskeisiä ja paikoin pakottaviakin elementtejä ajassamme, että tarvitsemme hyllyittäin opaskirjallisuutta niiden taltuttamiseen?

Mikä on tämä aika, jossa elämme? Miksi ihmiskuvamme ja elämäntapamme kiertyvät kiireen ja kulutuksen ympärille? Riittävyyden filosofia -termin lanseeranneen John Naishin (2011) mukaan syyt nykypäivän kiireelle ja kohtuuttomuudelle löytyvät luolamiesajoilta, jolloin ihminen eli jatkuvassa materialistisessa puutteessa. Naishin tulkinnan mukaan ihmisaivot eivät ole palautuneet niukkuuden ajasta, vaan nyt yltäkylläisyyden ympäröimänä ajavat ihmisen haalimaan itselleen kaiken mahdollisen materian. Aina vain uuden tavarahan ja kokemusten havitteleminen paitsi ajaa meitä työskentelemään yhä enemmän myös tekee meistä kiireisiä. (Emt., 14.)

Oli syy sitten luola-aikojen niukkuudessa tai ei, on kulutuksesta tullut iso osa nykyihmisen elämää. Kulutus ei palaudu enää ainoastaan perustarpeiden tyydyttämiseen, vaan siitä on tullut merkitsevä osa identiteetin ilmaisua (Ilmonen 1993, 17). Ihmisten välinen kulutuskilpailu on käynyt yhä kovemmaksi ja omaa sosiaalista asemaa tuodaan ilmi kulutusvalintojen kautta (Karisto & Takala & Haapola 2009, 189). Yleinen tapa kuvata länsimaista yhteiskuntaa on puhua ”kulutusyhteiskunnasta”, ja ihmisiin viitattaessa ”kuluttajakansalainen” on vakiintunut termi. Väestö on kaupallistumisen myötä sekä määrällisesti että laadullisesti *kuluttajistunut* (Ilmonen 1993, 41). Tarkoituksenmukaisen kuluttamisen sijaan puhutaan kerskakulutuksesta, jonka tarkoituksena on nostaa ja ylläpitää

tietynlaista imagoa (Veblen 2002, 48–63). Kuluttamiseen liittyy myös kiire ja ajankäyttö, sillä paitsi että kuluttamisprosessit vievät itsessään aikaa, on ihmisten myös tehtävä paikoin kohtuuttomasti töitä voidakseen ylläpitää haluamansa kulutustaso.

Kulutusyhteiskunnan lisäksi yhteiskuntatieteissä on puhuttu myös työyhteiskunnasta. Työyhteiskunnassa palkkatyö on inhimillisyyden ja arvokkuuden mittari, ja ihmisen asema yhteiskunnassa määrittyy aina suhteessa työhön (Julkunen 1998, 38). Vaikka teknologian kehitys on sadan vuoden aikana yli kymmenkertaistanut työn tehokkuuden, ei ihmisten tekemä aktuaalinen työn määrä ole vähentynyt, vaan päinvastoin henkinen kuormitus ja uupumus ovat nimenomaan tämän ajan työntekijöiden riesa (Soininvaara 2009, 42; Nevanlinna & Relander 2006, 174). Vaikka tilastollisesti työaika on vähentynyt, on työ samalla vallannut yhä enemmän elämän osa-alueita: vapaa-ajankin sisällöt liittyvät yhä useammin palkkatyöhön ja siinä pärjäämiseen (Siltala 2007, 361). Työsuhteet ovat entistä joustavampia mutta samalla epävarmempia ja katkonaisempia (Karisto 2000, 194). Tutkimukset osoittavat myös, että kokemus työhön liittyvien vaatimusten, kiireen ja suorituspaineen kasvusta on yleistä (Julkunen & Nätti & Anttila 2004, 178).

Kun nykypäivän yhteiskunnassa eivät enää vallitse traditionaaliset, yleisesti hyväksytyt normit ja jäykät auktoriteettirakenteet, on ihmisillä uudenlainen mahdollisuus tehdä periaatepäätöksiä omaan elämään ja arkeen liittyen (Roos 1998, 21; Giddens 1991, 215). Näissä puitteissa on syntynyt elämänpoliittista liikehdintää, jota kutsutaan downshiftaamiseksi. Downshiftaajat ovat tehneet tietoisien päätöksen uida vastavirtaan: tehdä töitä vähemmän, kuluttaa vähemmän ja pyrkiä käyttämään työnteosta vapautunut aika itselle tärkeisiin asioihin. Vaikka downshiftauksessa on keskiössä kulutuskeskeisen elämäntavan kritisointi, on se samalla ympäröivän kulutuskulttuurin tuotos. Downshiftaus on vastausta nimenomaan runsauden kulttuurille, jossa kulutus, kiire ja suorittaminen nousevat keskeisiksi elämän sisällöiksi.

Downshiftaus on monella tapaa ajaton, mutta samalla ajankohtainen ilmiö. Kohtuullisuuden ihanne on ollut osa kaikkia suuria itäisiä ja läntisiä viisaustraditioita jo tuhansien vuosien ajan. Jeesuksen opeissa rahanahneilla ei ollut tilaa synagogassa, ja Raamatussa annetaan ymmärtää, että rikkaan hengellinen tie on köyhästi elävää kivikkoisempi. Yksi tunnetuimmista kohtuullisen elämäntavan ylistäjistä lienee Aristoteles, joka puhui jo antiikin aikana äärimmäisyyksien tavoittelemisen sijaan kultaisen keskitien ihanteesta. Itämään uskonnot ja filosofiat buddhalaisuudesta kungfutselaisuuteen pitävät sisällään pyrkimyksen materiaaliseen niukkuuteen, sillä vaurauden tavoittelun ajatellaan vievän huomion tärkeämmistä asioista. (Shi 1998, 53–54; Andrews & Urbanska 2010, 233; Rajander-

Juusti 2010, 27.) Kohtuullisuusfilosofi Eero Ojasen mukaan kohtuus on paitsi läsnä uskontojen, filosofoiden ja kulttuurien traditioissa myös ilmenee ihmisten perusviisautena ja inhimillistä elämää ylläpitävänä voimana. Kohtuullisuuden perustavanlaatuisesta olemuksesta vasten Ojanen pitää erityisen huolestuttavana sitä, että kohtuuden idea hukkuu nykyihmisellä usein jatkuvan kasvun ja hallitsemisen tavoittelun alle. (Ojanen 2004, 23.)

Yli kaksisataa vuotta länsimaissa kestänyt taloudellinen vaurastuminen on tullut käänköpisteeseen: kasvua pidetään väkisin yllä samalla kun liikakulutuksen negatiiviset seuraukset ovat alkaneet näkyä luonnonympäristön muutoksissa (Kasvio & Lundell 2015, 21). Vaikka loputtoman kasvun ja rajallisen planeetan yhtälö on mahdoton, ei länsimaat ole uskaltanut osoittaa talousretoriikkaan sisällettyjä lupauksia elintason jatkuvasta kasvusta valheellisiksi. Taloustieteet luo poliittista painetta talouskasvua suosivaan suuntaan ja julkisessa talousdiskurssissa jatkuva kasvu esitetään ratkaisuna lähes kaikkiin sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin ongelmiin. Samanaikaisesti kriitikoiden mukaan jatkuvaan kasvuun perustuva yhteiskuntamalli on kriisialtis, eriarvoistava ja ekologisesti kestämatön, minkä vuoksi vallitseva ajatus tuotannon arvolisäyksen kasvun kestävyyydestä on rikottava (Alaja 2011, 6, 14).

Näissä tiedon ja kehotuksien ristiaallokoissa elävät downshiftaajat, jotka ovat valinneet auktoriteettien käskyistä huolimatta kuluttamisen sijaan ympäröivään kulttuuriin suhteutettuna niukan elämäntavan ja oravanpyörässä juoksemisen sijaan leppoisan elämäntyylin. Kohtuullistajat pitävät ongelmallisena, että raha on kaiken mitta ja ihmisten ja ympäristön resursseja käytetään markkinavetoiseen kilpailuun ja kasvu-utopioiden saavuttamiseen. Downshiftaus ei ole pelkkää säästämistä tai pidättäytymistä tietyistä kulutustuotteista, vaan se pitää sisällään myös arvoja, sitoutumista ja sen ymmärtämistä, että kulutuksen vähentäminen ei ole luopumista, vaan saamista. Downshiftaajat ovat havahtuneet siihen, että taloudellisen vauraus ja kulutuksen loputon lisääminen eivät ole onnellisuuden ja hyvinvoinnin lähde vaan elämänlaatu kohenee keskittymällä perheeseen, kiireettömään yhdessäoloon ja itsensä kehittämiseen.

Terminä downshiftaus on vakiintunut osaksi suomalaista keskustelukulttuuria 2010-luvulla. Ilmiö on aiheuttanut julkisessa mediakeskustelussa reaktioita niin puolesta kuin vastaan. Muun muassa Taloussanomien on ottanut osaa keskusteluun otsakkeella *Minä löysäilen, sinä maksat verot*, ja ollut selvästi huolissaan downshiftauksen vaikutuksista Suomen talouteen ja työelämään. Samaan diskurssiin yhtyy Elinkeinoelämän valtuuskunnan johtaja Matti Apunen (Kanniainen 2012) sanomalla downshiftauksen olevan *perimmiltään itsekäs ajattelutapa, jossa ihminen lähtee siitä, että*

*vain hänen tarpeittensa täyttäminen riittää.* Kyseenalaistaen dowshiftaukseen suhtautuvissa puheenvuoroissa on esitetty myös, että ilmiö saattaa yleistyessään vahvistaa perinteisiä sukupuolirooleja (Partanen 2011) ja että siitä muotoutuu epäeettinen elämäntapa, mikäli kohtuullistaja ei osallistu poliittiseen keskusteluun ja pyri tekemään downshiftauksesta mahdollista kaikille (Kurki-Suonio 2014).

Positiivisiakin kannanottoja kohtuullisemman elämäntavan puolesta löytyy. Taloustieteen professori Hannu Laurilan mukaan downshiftaus voi johtaa tasa-arvoisempaan ja kestävämpään yhteiskuntaan sen heijastaessa ”kestäviä ja luontoa kunnioittavia globaaleja arvoja, joiden soisi yleistyvän nykymaailmassa” (Österman 2014). Asiantuntijat ovat myös sitä mieltä, ettei downshiftaamisella ja tahdin höllentämisellä ole välttämättä negatiivisia vaikutuksia työntekoon ja kansantalouteen, vaan päinvastoin (Työpiste 2012).

Nyt termistä puhutaankin jo hieman menneenä trendinä, eikä se tule vastaan enää yhtä usein aikakauslehtien otsikoissa. Downshiftaaminen on kuitenkin edelleen ilmiönä olemassa, vaikka median näkökulmasta se on menettänyt jo osan uutuudenarvostaan. Helsingin Sanomat nosti aiheen keväällä 2016 jälleen otsikkoihin kertomalla kolmesta oravanpyörästä hypänneestä ihmisestä. Jutussa todetaan, että ”muutama vuosi sitten oli muotia downshiftata”, mikä pelkistää kohtuullistamisen muoti-ilmiöksi. (Syrjälä 2016.) Kuitenkin downshiftaajat toteuttavat elämäntapaansa median kiinnostuksen lopahtamisen jälkeenkin ja downshiftaaminen on yhä olemassa oleva ja yhteiskunnan sisällä vaikuttava asia kuten muutama vuosi sittenkin.

Downshiftauksella on juuret kaukana historiassa, mutta sen tämän päivän ilmenemismuodot kiinnittyvät nimenomaan lähihistorian yhteiskunnallisiin muutoksiin. Tässä ajassa downshiftaus on erityisen ajankohtaista esimerkiksi ilmastonmuutokseen liittyvien uhkakuvien ja luonnonvarojen ehtymisen vuoksi. Ihminen elää sellaisten mukavuuksien keskellä, joista aiemmat sukupolvet eivät osanneet edes uneksia, mutta tämän käänköpuolena ihmiskunta käyttää noin puolentoista maapallon verran luonnonresursseja joka vuosi – siitäkin huolimatta, että suurin osa ihmisistä on vasta väitellen pyrkimässä modernin elämäntavan piiriin. (Kasvio & Lundell 2015, 20.) Jälkimoderni ihminen on havahtunut luonnonresurssien rajallisuuteen ja mahdollisuuteen kyseenalaistaa oravanpyöränormia. Ammattiliitto Pro teetti vuonna 2012 tutkimuksen koskien yksityisen sektorin toimihenkilöitä. Tutkimukseen vastanneista 45 % kertoi olevansa kiinnostunut downshiftaamisesta. (Palmu 2012.) Vaikka tutkimuksen aineisto koostuu tiettyyn ryhmään kuuluvista ihmisistä, voidaan otannan perusteella olettaa, että ilmiö puhuttelee merkittävää osaa aikamme ihmisistä



Tutkielmani aineistona on yhdentoista downshiftaajan selonteot omasta elämäntavastaan. Yksi haastateltava totesi kuvaavasti, että downshiftaaminen tarkoittaa hänelle *pientä elämää*. Pieni ei kuitenkaan tarkoita suppeaa tai ahdasta, vaan oman jaksamisen rajojen kunnioittamista, laatuun panostamista määrän sijasta ja keskittymistä itselle aidosti tärkeisiin asioihin. Ajatus pienestä elämästä nivoutuu yhteen filosofi Eero Ojasen (2004) pohdintoihin kohtuuden käsitteestä: kohtuuden tavoittelu on oikean mitan etsimistä, oman paikkansa hakemista ja asioiden paikoilleen laittamista. Tästä downshiftaajienkin elämäntavassa näyttäisi olevan kyse.

Tutkielmani rakenne noudattaa perinteistä opinnäytetöiden runkoa. Johdantoa seuraavassa luvussa esittelen downshiftaamisen ja siihen rinnastettavissa olevien elämäntapojen muotoja. Lähteinä on tieteellisten julkaisujen lisäksi myös aiheeseen liittyvää muuta kirjallisuutta. Neljännessä luvussa keskityn tutkielmani teoreettisen viitekehyksen ja siihen liittyvien käsitteiden kuvaamiseen. Viitekehys rakentuu elämäntavan, sekä kulutuskulttuurin, ajan ja työn teemojen ympärille. Elämäntapa on se yläkategoria, jota downshiftaus edustaa. Käsittelen myös elämäntapaa lähellä olevien termien, elämänpolitiikan ja elämäntyylin, yhtymäkohtia downshiftauksen kanssa. Viidennessä luvussa käyn läpi tutkielmani tutkimusasetelman: kerron aineistokeruusta, metodologisesta viitekehyksestä sekä pohdin tutkimuksen tekoon liittyviä eettisiä kysymyksiä.

Kuudes luku on analyysiluku, jossa vastaan tutkimuskysymyksiin. Käytössäni on sekä narratiivinen analyysi että sisällönanalyysi. Ensimmäisen metodin avulla vastaan kysymykseen siitä, *miksi ja miten haastattelemistani henkilöistä tuli downshiftaajia*. Jälkimmäinen metodi pyrkii kartoittamaan *elämäntavan sisältöjä ja piirteitä yleisesti sekä nimenomaan perheyhteisön kontekstissa*. Seitsemännessä luvussa kokoan analyysin keskeisimmät tulokset yhtenäisiksi johtopäätöksiksi. Viimeisessä luvussa pohdin downshiftausta osana yhteiskuntaa ja yhteiskuntapolitiikkaa.

## 2 KOHTUULLISTAMISEN MONET MUODOT

Tutkin pro gradu -tutkielmassani downshiftausilmiötä elämäntavan, arjen käytäntöjen ja perheyhteisön näkökulmasta. Tässä osiossa määrittelen downshiftaus-termiä sekä siihen rinnastettavissa olevia käsitteitä. Downshiftaus on käsitteenä verrattain uusi, minkä vuoksi sen määritelmä ei ole selvärajainen tai yksiselitteinen. Downshiftauksesta on tehty myös suhteellisen vähän tieteellistä tutkimusta, joten olen ottanut käsitteen määrittelemisen avuksi asiaproosaa ja elämäntaitokirjallisuutta.

Kansallisen ennakointiverkoston (KEV) työryhmä valjastettiin vuonna 2009 tutkimaan downshiftaamista. Ryhmä koostui monentaustaisista tutkijoista, joiden tehtävänä oli haarukoida kulutuksen vähentämiseen ja hitaampaan elämäntapaan liittyviä signaaleja. Työryhmä tuli siihen tulokseen, että *kohtuullistaminen* on sopiva suomen kielen vastine downshifting-termille. (Kansallinen ennakointiverkosto 2009.) Muita downshiftaukseen rinnastettavia suomenkielisiä käsitteitä on muun muassa *vapaaehtoinen yksinkertaistaminen*, *leppoistaminen*, *joutilaisuus*, *hidastaminen*, *köyhäily* ja *degrowth*. Omassa tutkielmassani käytän pääsääntöisesti downshiftaus- ja kohtuullistaminen-termejä

### 2.1 Downshiftaus

Downshiftaus on terminä kompleksinen, eikä sille ole annettavissa yhtä, tyhjentävää selitystä. Pro gradussani viittaa downshiftaamisella toimintaan, jossa henkilö on tietoisesti ja vapaaehtoisesti muuttanut elämäntapojaan niin, että painoarvo on siirtynyt suorituskeskeisestä työnteosta mielekkäämpään ajanviettoon, kuluttamisesta kohtuullisuuteen ja stressaavasta kiireestä leppoisampaan elämänrytmiin. Täyttääkseen tutkielmani downshiftaajalle asettamat vaatimukset yksilön ei ole siis tarvinnut ottaa lopputiliä töistään ja muuttaa maalle elämään omavaraisesti, mutta jonkinlaisesta *muutoksesta*, joka näkyy myös käytännön arjessa, on kuitenkin kyse. Pidän osuvana muun muassa Margaret Graig-Leesin ja Constance Hillin (2002) viittä ehtoa downshiftaamiselle. Ne ovat:

- 1) vapaaehtoinen elämäntapojen yksinkertaistaminen
- 2) kulutustason vähentäminen, joka ei kuitenkaan tarkoita köyhyyttä
- 3) mahdollisuus sosiaaliseen ja kulttuuriseen pääomaan sekä taloudelliseen vaurauteen
- 4) itsehallinta ja itsensä toteuttaminen

5) arvomaailma, joka pohjautuu ekologisuuteen, humanismiin ja itsensä kehittämiseen. (Emt., 192.)

Määritelmästä käy ilmi, että yksinkertainen ja kohtuullinen elämä on downshiftausta silloin, kun ihmisellä olisi mahdollisuus halutessaan elää myös materiaalisesti ja taloudellisesti runsaampaa elämää. Downshiftaukseen kuuluu arjen käytäntöjen lisäksi tietynlainen arvomaailma, josta motiivi kohtuullistamiseen kumpuaa.

Downshiftaus-sana tulee motoriiikan maailmasta, sillä *shifting down* tarkoittaa vaihteen vaihtamista pienemmälle (Kasvio & Lundell 2015, 10). Termi on siten semioottisilta juuriltaan varsin kuvaava, sillä sitähän downshiftaajat tavalla tai toisella tekevät: hidastavat vauhtia ja vaihtavat tietoisesti pienemmälle vaihteelle. Tapoja downshiftata on monia, samoin kuin sitä kuvaavia termejä – downshiftaamisen lisäksi puhutaan esimerkiksi elämän leppoistamisesta, kohtuullistamisesta ja vapaaehtoisesta niukkuudesta – mutta yhteistä näille kaikille tavoille tuntuisi olevan ajatus, että onnellisuus ja elon mielekkyys ovat löydettävissä elämäntapoja yksinkertaistamalla. (Hamilton 2003, 6.)

Kansallisen ennakkointiverkoston tekemä *Kohtuullistamisen jäljillä* -raportti kuvailee downshiftaajaa jo pitkään työelämässä olleeksi henkilöksi, joka kokee tyytymättömyyden tunteita työhönsä ja vaikuttamismahdollisuuksiinsa suhteessa arkeen. Raportin mukaan parhaat mahdollisuudet downshiftauksen aloittamiseen on henkilöllä, jonka tarvitsee kannatella taloudellisesti ainoastaan itseään (Kansallinen ennakkointiverkosto 2009, 6). Toisaalta hollantilaisen tutkimuksen mukaan merkittäväällä osalla downshiftareista on kumppani ja lapsia. (Schreurs 2010, 98.)

Yhdysvalloissa yksi downshiftauskeskustelun aloittajista, Amy Salzman (kts. Kasvio & Lundell 2015, 26–27) esittelee viisi eri downshiftaajatyyppeä: 1) **peruuttajat**, jolla viitataan nimenomaan uralla peruuttamiseen etenemisen sijaan, 2) **tasamaahiihtäjät**, jotka eivät peruuta urallaan mutta eivät myöskään ota vastaan tarjottuja ylennyksiä, 3) **uranvaihtajat**, jotka vaihtavat työtehtävää löytääkseen itselleen paremmin sopivan työn, 4) **itsensätyöllistäjät**, jotka pyrkivät itsenäisempään työhön voidakseen vaikuttaa paremmin sen sisältöihin ja aikatauluihin sekä 5) **kaupungista pakenevat**, joiden elämänmuutoksen keskiössä on muuttaa vähemmän stressaavaan ja viihtyisämpään ympäristöön.

Leonard-Barton (1981, 244) esittää downshiftauksen tarkoittavan yksilöiden pyrkimystä saavuttaa tyydyttävä elämäntapa vähentämällä kuluttamista ja lisäämällä itsekontrollia. Downshiftaukseen liittyy täten pyrkimys vähentyneeseen riippuvaisuuteen yhteiskunnallisia instituutioita kohtaan. Juniu (2000, 72) kuvaa downshiftausta elämäntavaksi, jossa pyritään tekemään töitä vähemmän, kuluttamaan vähemmän ja tekemään asioita ylipäättään leppoisammalla asenteella. Downshiftauksessa vauraus palautuu epämateriaalisiin asioihin ja elämässä työn ja tavaran sijaan tärkeäksi koetaan muun muassa lisääntynyt vapaa-aika perheen kanssa sekä kontrolloidumpi ja terveellisempi elämä (Hamilton 2003, 20).

Johanna Schreus (2010, 86) kuvaa vapaaehtoista downshiftausta sosiaalisesti trendiksi, joka ei näyttäydy niinkään yksilöllisenä poikkeavuutena vaan laajempänä merkinä kulutusyhteiskunnan radikaalista muutoksesta. Schreus maalailee tutkimuksessaan kuvaa hollantilaisista downshiftareista laajahkon määrällisen aineiston perusteella. Schreusin tutkimus osoittaa, että downshiftaajat ovat useimmiten alle 50-vuotiaita, korkeasti koulutettuja naisia, joskaan ero sukupuolten välillä ei ole erityisen huomattava. Yli puolelle Schreusen tutkimista downshiftareista työstä saatu palkka toimi pääasiallisena toimeentulon lähteenä. Suurin osa downshiftareista vähensi menojaan välttämällä ravintola- ja kahvilakäyntejä sekä lopettamalla impulsiivisten ja tarpeettomien hankintojen tekemisen. Schreusin tutkimuksesta käy ilmi, että downshiftaamisen positiivisia vaikutuksia on muun muassa se, että suhde materiaan ja rahaan on muuttunut ja toisaalta itsenäisyyden tunne vahvistunut.

Amitai Etzioni (2003, 171) tarkastelee kohtuullistamista vallitsevan kulttuurin ja sen tuottaman elämäntyylin kestättömyyden kritisoijana. Vaikka tilastollisesti työnteko on tuntimäärällisesti vähentynyt, on amerikkalaisesta yhteiskunnasta tullut yhä työkeskeisempi, minkä seurauksena vanhemmilla on entistä vähemmän aikaa lapsilleen (emt., 2). Etzionin mukaan kohtuullistamista on kolmea erilaista: downshiftausta, vahvaa yksinkertaistamista ja kokonaisvaltaista yksinkertaistamista. Etzioni ei täten käsittele kohtuullistamista ja downshiftaamista rinnakkaisina käsitteinä vaan kohtuullistaminen on yläkäsite, jonka alle downshiftaus kuuluu. Etzionin mukaan downshiftaukseen kuuluvat hyvä taloudellinen tilanne ja vähäiset kulutukseen liittyvät muutokset. Vahvat ja kokonaisvaltaiset yksinkertaistajat pudottavat tulotasoaan merkittävästi ja heidän elämäntapamuutoksensa näkyvät jokapäiväisessä arjessa. (Emt., 8–12.)

Kuten edellä, myös yleensä downshiftauksesta puhuttaessa termiin sisältyy ajatus toiminnan vapaaehtoisuudesta: vaikka päätös downshiftauksesta olisikin syntynyt burn outin tai materiaallisen pahoinvoinnin pakottamana, on se kuitenkin esitetty toimintana, jota kautta mielekäs elämä on

mahdollista saavuttaa. Mutta muun muassa Johanna Scheurs (2010) tästä linjasta poiketen erottaa tutkimuksessaan vapaaehtoisen (voluntariness downshifting) ja ei-vapaaehtoisen downshiftauksen (involuntariness downshifting). Schreurs kuitenkin toteaa, että vaikka kehityskulku kohti downshiftausta on alkanut muuten kuin ihmisen omasta tahdosta, niin prosessin aikana suhtautuminen elämäntapaan on muotoutunut positiiviseksi ja siten downshiftaus lopulta jopa toivotuksi. (Emt., 67.)

Clive Hamiltonin (2005, 26) esittää, ettei downshiftaamista voi asemoida jonkun selkeästi rajatun demografisen ryhmän toiminnaksi. Myös Karl-Werner Brand (1997, 208) huomauttaa, että niin sanottua vihreätä elämäntapaa noudattavista ihmisistä — joihin downshiftaajatkin voidaan nähdä kuuluvan — ei muodosta homogeenistä ryhmää perinteisten yhteiskuntatieteellisten muuttujien, kuten iän, koulutustason tai sukupuolen mukaan. Työtuntien vähentäminen on yleisin tapa downshiftata, mutta myös vähempipalkkaiseen työhön siirtyminen, palkkatyön lopettaminen ja ammatinvaihdos kuuluvat keinovalikoimaan. Tärkein syy downshiftaamiseen on perheen kanssa vietetyn ajan lisääminen. (Hamilton 2005, 27.)

Kasvio ja Lundel (2015) tarkastelevat downshiftaamista suhteessa suomalaiseen työkuulttuuriin. Haastateltavana olevat kohtuullistajat kommentoivat työelämän muuttuneen epävarmemmaksi, kuormittavammaksi ja teknologiakeskeisemmäksi. Myös asennoituminen työhön on muuttunut: nuoremman sukupolven suhde työhön on erilainen kuin aiemmilla ikäpolvilla. Syyt ja tavat kohtuullistaa ovat moninaiset ja liittyvät tietynlaisiin elämäntilanteisiin: jo pitkän uran tehnyt kohtuullistaa jäämällä osa-aikaeläkkeelle saadakseen enemmän omaa aikaa siinä missä ruuhkavuosiaan elävä pienen lapsen vanhempi haluaa jättäytyä lyhyemmälle työajalle voidakseen viettää aikaa perheensä kanssa. Kasvion ja Lundellin mukaan niin työntekijät kuin työnantajatkin tunnistavat muutokset työkuulttuurissa, ja nykyisen teknologian ja johtamiskulttuurin avulla downshiftaamisen voisi sovittaa osaksi suomalaista työympäristöä kaikkia osapuolia tyydyttävillä ratkaisuilla. (Emt., 43–73, 137–166.)

Ritva Rajander-Juusti (2010) mukaan se, mikä on kellekin yksinkertaista, vaatimatonta tai kohtuullista on yksilöllistä, eikä sille voi asettaa yleismaailmallisia mittareita. Kohtuullistamiseen ei ole tiettyä ohjekirjaa, vaan jokainen toteuttaa sen parhaaksi katsomallaan tavalla. Elämäntapamuutoksen puskurina voi toimia hyvin erilaiset asiat ja toteutustapaan vaikuttavat niin sisäiset tekijät kuin ympäristö, ilmasto ja kulttuurikin. (Emt., 34–35.) Rajander-Juusti esittelee viisi erilaista kohtuullistajatyyppeä: nuoret kohtuullistajat, perheen hyvinvoinnin etsijät, keventäjät,

uranvaihtajat ja irtiottajat (emt., 47).

Taulukko 1. Kohtuullistajatyypit. Ritva Rajander-Juusti (2010).

<b>Nuoret kohtuullistajat</b>	<b>Perheen hyvinvoinnin edistäjät</b>	<b>Keventäjät</b>	<b>Uranvaihtajat</b>	<b>Irtiottajat</b>
lähtökohtaisesti yksilöllisempi suhtautuminen työhön ja vapaa-aikaan  pätkätyöt, joustavat työsuhteet  freelancerius, yrittäjyys  arvopohjaiset valinnat: ekologisuus, eettisyys	hoito- ja vanhempainvapaat  osa-aikatyö (omana valintana)  kotiäitiys pidempiaikaisena valintana  sapatit, välivuodet (perheen vuoksi)	mentoroijaksi  pois esimiesvastuusta  osa-aikatyö tai –eläke  yrittäjäksi  sapatit, välivuodet (oman jaksamisen vuoksi)  jatko samassa tai samankaltaisessa ammatissa	non-profit sektorille  hoitotyöhön  wellness-liiketoimintaan  siirtymä arvojen suuntaan  aivan uudentalaiselle alalle	kulutuskarkuruus  yhteisöelämä, ekologisuus, rahataloudesta irrottautuminen

Rajander-Juusti perustaa luokittelunsa teemahaastatteluaikaineistoon sekä Kansallisen ennakointiverkoston raportin tuloksiin. Kohtuullistajan elämäntapa ja motiivit downshiftaamiseen palautuvat yleensä useamman eri kohtuullistajatyypin luonnehdintaan. Oman tutkimuksellisen näkökulmani vuoksi kiinnostukseni kohdistuu erityisesti perheen hyvinvoinnin etsijät -tyyppiin. Tässä kohtuullistajatyypissä on paljon yhteneviä elementtiä omien haastateltavieni kanssa.

Leila Simonen kuvaa kirjassaan *Polulta poikkeamisen taito* (2012) omaa elämänmuutostaan akateemiselta uralta downshiftaajaksi. Simosen mukaan downshiftauksessa hänelle keskeistä on tulla toimeen aineellisesti vähemmällä mutta samalla pyrkiä kehittymään henkisesti. Aineellisesti vaatimaton elämä ei siis tarkoita niinkään luopumista vaan saamista: ajan lisääntymistä ja yllättävienkin elämyksien mahdollistumista. Simonen käyttää teoksessaan paljon vapaus-retoriikkaa, millä viitataan työelämän ja kulutuskulttuurin kahleista irrottautumiseen. Oravanpyörästä hyppäämisen jälkeen Simonen löysi tekemisen ilon ja ryhtyi tekemään asioita sen vuoksi, että ne kiinnostivat häntä aiemman velvollisuuden ja pakon sijaan. (Emt., 70.)

Simonen kuvaa teoksessaan kuinka vahvasti hänen koko identiteettinsä oli kietoutunut työuran ympärille. Töistä irtisanoutuminen aiheutti sen, että hän jäi henkisesti tyhjän päälle. Oman minuuden rakentaminen töistä poisjäämisen jälkeen oli pitkä prosessi, jonka täytyi perustua ihan uusille arvoille. Elämäntaparemontin myötä kaikki menee vaihtoon: työ, asunto, asema, identiteetti ja itsetunto. (Emt., 25–27.) Simosen kertomus kuvastaa hyvin sitä, kuinka työ ja ura määrittävät usean nykyihmisen elämää hyvin vahvasti.

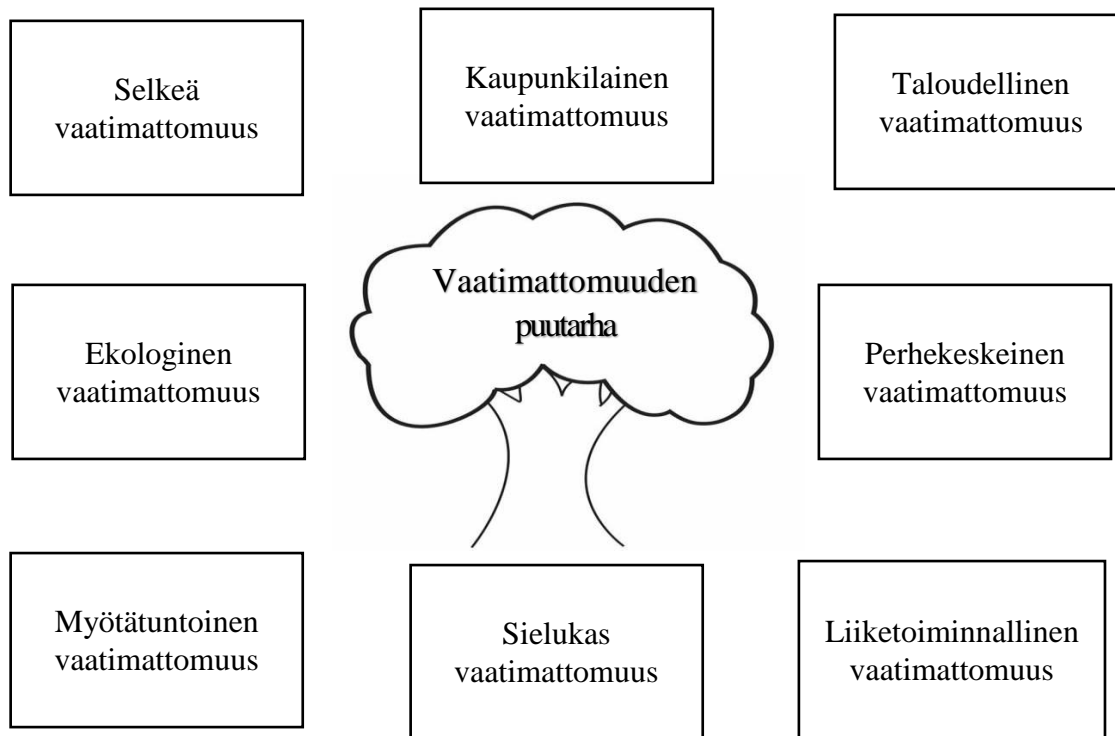
Kaarina Davisin (2011) irtautui uupumisen kautta raskaalta hoitoalalta ja vaihtoi yksinkertaisempaan ja kohtuullisempaan elämäntapaan. Davis päätti, ettei hän halua enää elää ”sitten joskus” -elämää vaan nauttia elämästään joka päivä. Davis huomasi, että vaikka hän lisäsi paikoin työmääräänsä ja sitten sai korkeampaa palkkaa, ei käteen jäänyt kuitenkaan yhtään sen enemmän kuin aiemminkaan; kaikki rahat tulivat ja menivät. Hänen elämänsä pyöri ennen muutosta kulutus- ja kaupunkikulttuurin ehdoilla, mitä hän ei elämäntyylinsä kriittisen pohdinnan jälkeen pitänyt enää mielekkäänä. Trendikkäiden vaatteiden ostaminen ja kodin sisustaminen alkoivat tuntua Davisin mielestä yhä merkityksettömämmiltä asioilta. Materia ja suorittaminen eivät tuoneet sisältöä elämään ja kaikkein tärkein tuntui puuttuvan: mielenrauha. Muutoksessa kaupunkiasunto vaihtui mummonmökkiin ja jatkuva kiire sekä suorittaminen maaseudun rauhalliseen ja seesteiseen päivärytmiin.

Davisin kohdalla elämäntapamuutosta edelsi syvä uupumisen ja masentumisen. Se ohjasi Davisin miettimään omaa elämäänsä uudesta näkökulmasta ja muuttamaan elämäntyyliään lähes totaalisesti. Kun vuorotteluvapaan pitäminen ei tuonut hänen kaipaamaansa sisäistä rauhaa, Davis päätti vaihtaa muuttaa kaupungista maalle. Kaupunkikulttuurin vaihtaminen agraariin elämään ja kerskakuluttamisesta omavaraisuuteen siirtyminen on stereotyyppinen kuva downshiftaamisesta. Dowshiftaamista tutkinut Ritva Rajander-Juusti toteaa Simplicitas-blogissaan, että Davisin elämänmuutoksen kaltaiset totaaliset irtiotot ”ovat sittenkin vain tämän ilmiön ääripäitä, joihin vain harvalla on mahdollisuuksia tai edes halua” (Rajander-Juusti 2.10.2010). Samassa kirjoituksessaan Rajander-Juusti haluaa kumota väitteen, että kohtuullistaminen olisi ylellisyyttä, johon vain harvalla on varaa. Kaikki eivät voi tehdä radikaaleja elämäntapamuutoksia, mutta tietynasteinen kohtuullistaminen, esimerkiksi oman ajankäytön suhteen, on mahdollista varallisuudesta riippumatta.

## 2.2 Voluntary Simplicity

Dowshiftauksen juuret löytyvät Voluntary Simplicity (VS; suom. vapaaehtoinen yksinkertaistaminen) -liikkeestä, jonka keskiössä on sisäisen ja ulkoisen yksinkertaisuuden tavoittelu.

Termin isänä pidetty Richard Gregg painottaa, ettei kyse ole kuitenkaan asketismista, vaan olennaiseen keskittymisestä (Gregg 1936, 1). Duane Elgin kulkee Greggin jalanjäljissä käyttäen vapaaehtoista yksinkertaistamista kuvaamaan elämäntapaa, jossa pyritään kokonaisvaltaiseen tasapainoon kyseenalaistamalla liiallinen kulutus, työnteke ja kiire. Elgin (2010) puhuu *Vaatimattomuuden puutarhasta* ja jakaa vapaaehtoisen vaatimattomuuden kahdeksaan eri ilmenemismuotoon (emt., 12–15):



**Kuvio 1. Duane Elgin (2010) Vaativattomuuden puutarha.**

Elginin jaottelu kuvaa sitä, kuinka vapaaehtoinen vaatimattomuus voi motivoitua ja ilmentyä usein eri tavoin. Erilaiset lähestymistavat ja painotukset mahdollistavat vaatimattoman elämäntavan valtavirtaistumisen. Käytännössä vapaaehtoisesti vaatimatonta elämää eläessään ihminen yhdistää useampia elementtejä. (Emt., 15.)

Elgin on dowshistausliikkeen pioneereja ja kirjoittanut aiheesta ja sen vierestä useita teoksia. Elgin sanoo osuvasti, että vapaaehtoinen vaatimattomuus on *viileä elämäntapa kuumalle planeetalle* viitaten näin ilmaston lämpenemiseen ja ihmiskunnan elämäntyylin muuttumisen välttämättömyyteen. Hän painottaa, ettei vapaaehtoisessa vaatimattomuudessa ole kyse uhrautumisesta, koska uhrautumista on pikemminkin merkittävän osan ajastaan käyttäminen epätydyttävään työhön, erossa oleminen rakkaistaan ja yhteisöstään sekä luonnon moninaisuuden



tuhoaminen – juuri ne seikat, joita vastaan downshiftaajat yrittävät parhaansa mukaan taistella. Elgin painottaakin, ettei vapaaehtoinen vaatimattomuus ole vain marginaaliryhmille sopiva elämäntapa, vaan että sitä tulisi varsinkin kehittyneiden yhteiskuntien tavoitella suurten massojen tasolla. (Elgin 2010, 1–6).

Elgin selvästi pitää luokittelua validina työkaluna, koska Vaatimattomuuden puutarhan lisäksi hän jakaa vapaaehtoisen vaatimattomuuden sen mukaan, kuinka ilmiö on esiintynyt populaarimediassa: Media esittää vaihtoehtoisen vaatimattomuuden ensinnäkin progressiivisen sijaan **regressiivisena** toimintana, joka johtaa ihmisten taantumiseen primitiivisiin olosuhteisiin. Tässä presentaatiossa vaatimattomuus on naiivi utopia, jota on helppo pitää mahdottomana elämäntapana. Toisekseen vaatimattomuuden esittäminen **pinnallisena** typistää elämäntavan kosmeettisiksi valinnoiksi. Tässä mediapresentaatiossa downshiftausliike ei kritisoi järjestelmää ja rakenteita vaan tyytyy esimerkiksi vihreän teknologian puoltamiseen. Kolmanneksi **tiedostava** tai **sivistynyt** vaatimattomuus on downshiftauksen elegantein muoto, jonka tavoitteena on kehittää suhdetta toisiin ihmisiin ja maapalloon. Tämä vapaaehtoisen vaatimattomuuden muoto on se, jonka Elgin näkee parhaiten sopivan meidän aikaamme. (Elgin 2010, 7–9.)

## 2.3 Leppoistaminen ja joutilaisuus

Downshiftauksen rinnalla käytetään myös termejä leppoistaminen ja joutilaisuus, joissa korostuu elämäntavan suhde nimenomaan aikaan ja kiireeseen. Timo Kopomaan (2008, 20) mukaan suomalaisilla on käytössään lukuisia leppoistamisen keinoja, joista perinteisimpinä luonto, mökki ja sauna. Kopomaa näkee leppoistamisen nimenomaan reaktiona nykyaikaan liittyviä ilmiöitä, kuten kiirettä, stressiä, kerskakulutusta ja hallitsematonta tietotulvaa vastaan. Kopomaa käyttää termiä ”omarytmyisyys” kuvaten ajatusta, että toiselle sopii paremmin nopeampi ja toiselle hitaampi elämänrytmi. Temposta riippumatta olisi tärkeää, että jokaisella olisi kyky ja mahdollisuus hallita omaa ajankäyttöään. (Emt., 6.)

Leppoistamisessa ja kohtuullistamisessa ei ole kuitenkaan kyse ainoastaan yksilön mukavuuden halusta ja onnellisuuden tavoittelusta, vaan monesti kulutuksen vähentäminen ja kiireen taltuttaminen ovat seurauksia tietoisuuden lisääntymisestä suhteessa luonnonresurssien rajallisuuteen ja globaaliin epäoikeudenmukaisuuteen. Kopomalle leppoistaminen ei ole täydellistä irtautumista yhteiskunnasta ja sen rakenteista, vaan tietynlaisten ajattelun ja näkökulmien tuomista yhteen niin, että ekologinen kriisi saataisiin hallintaan ja samalla yksilöiden hyvinvointikin paranisi. (Kopomaa 2008, 8.)

Kopomaa näkeekin, ettei leppoistaminen jää ainoastaan marginaaliseksi yksilöiden puuhasteluksi, vaan että olemme yhteiskuntana elämäntapoihin liittyvässä käänteessä, jossa vähitellen suuntaudumme suosimaan hidasta elämäntapaa kiireisen sijaan (emt., 2008, 6).

Suomalaisen YUP-yhtyeen *Joutilas*-kappaleen päähenkilö on entinen miljonääri, joka polttaa rahansa ja päätyy musiikkivideon perusteella mielenterveyspalveluiden piiriin. Lääkärikunta ei löydä hänestä muita vikoja, kuin halun olla rahaton ja joutilas. Lääkäri toteaa, että häntä ei sureta, jos potilas kuolee, mutta rahan poisheittäminen on todella häiritsevää. Kertosäkeessä lauletaan: *Tätä joutilasta kavahtakaa, se ei kuulu maailmaan* ja kerrotaan kuinka päähenkilö ei edes kadehdi, vaadi, saati tahdo mitään. Dramaattisuudesta huolimatta kappale on mielestäni ansiokas kuvaus ajasta, jossa joutilaisuutta on tituleerattu jopa ”liberaalin yhteiskunnan viimeiseksi tabuksi” (Purokuru 2013). Joutilas ei toden totta ”kuulu tähän maailmaan”, jonka ihmiskuva ja yhteiskuntajärjestelmä perustuvat pitkälti palkkatyöhön ja suorittamiseen. Siinä missä antiikin aikana joutilaisuus oli hyve (Nevanlinna & Relander 2006, 167), protestanttiseen työmoraaliin tottuneessa yhteiskunnassa laiskotteluun ja joutenoloon suhtaudutaan vähintäänkin epäluuloisesti.

Joutilaisuuteen sisältyy ajatus paitsi rennosti ottamisesta myös harhailusta, päämäärättömästä kuljeskelusta ja elämän kiireettömästä tarkkailusta (Hodgkinson 2013, 11). Tom Hodgkinson (2006) kuvaa teoksessaan *Joutilaisuuden ylistys*, kuinka aikaisen heräämisen ja ahkeruuden normi on iskostettu meihin niin syvälle, että sen kyseenalaistaminen on todellista vastavirtaan uimista. Joutilaisuus ja laiskottelu aiheuttavat tuottavuutta ihannoivassa kulttuurissa syyllisyyttä, vaikka ne voisivat olla avaimia onneen ja hyvinvointiin. Siinä missä aiemmin ruoanhankinta ja Jumalan pelko ajoivat ihmisen jatkuvaan työntekoon, on tämän päivän joutonolon pahimpia vihollisia omaisuuden ja tavaran hankkiminen. Nykypäivän sosiaaliin ja henkisiin ongelmiin ratkaisut haetaan työnteosta ja rahasta eikä joutilaisuudesta, vaikka jälkimmäinen voisi olla tehokkaampi tapa. (Emt., 42–43.)

## 2.4 Degrowth

Downshiftauksen kanssa samaa maaperää jakaa myös degrowth, joka tarkoittaa talouskasvuun kriittisesti suhtautuvaa ajattelua ja sosiaalisesti oikeudenmukaista ja ekologista elämäntapaa. Degrowth-ajattelun mukaan globaalia ympäristökriisiä ei ratkaista ekotuotannolla ja kestäväällä kehityksellä, vaan pyrkimyksellä kasvuttomaan tilaan. (Alaja 2011, 16–18.) Taloudellinen kasvu syventää ympäristökriisiä ja estää ihmiselämän monimuotoista ilmenemistä (Järvensivu 2015, 251).

Degrowth kohdistaa siis kritiikkinsä kasvuun sinänsä eikä ainoastaan niihin keinoihin, joilla kasvua luodaan.

Degrowth-liike on downshiftausta selvärajaisempaa, tavoitteellisempaa ja poliittisesti latautuneempaa. Kasvukritiikki on onnistunut tuomaan julkiseen keskusteluun paitsi länsimaisen elämäntavan kestättömyyden myös kyseenalaistamaan talouspolitiikkaan liittyvää asiantuntijavaltaa. Kasvukeskustelun politisoitumisen myötä siihen ovat voineet osallistua muutkin kuin turhan yksipuolisesti taloutta tarkastelevat taloustieteilijät.

Marko Ulvila ja Jarna Pasanen (2010) käyttävät sanaa fossiilikapitalismi viitatessaan talousmalliin, joka on riippuvainen fossiilisista polttoaineista ja jonka perustana on eriarvioisuus, yksityinen omistus ja hierarkkinen valtajärjestelmä. Fossiilikapitalismi on poistanut niukkuuden mutta vauhdittanut luonnonvarojen ehtymistä ja räikeää sosiaalista eriarvoisuutta. (Emt., 15–16.) Ratkaisuna fossiilikapitalismin aiheuttamiin ongelmiin Ulvila ja Pasanen ehdottavat ylikuluttavan luokan elämäntapaa muuttamista ja vauraiden yhteiskuntien tulotason rajoittamista. ”Vihreän uusjaon yhteiskunnassa” työtä tehdään ajallisesti vähemmän ja sen tavoitteena on yhteisön hyvinvoinnin lisääminen, ei talouskasvu tai yksityisen pääoman lisääminen. (Emt., 146–147.)

Degrowth-liikkeessä kasvun kritiikki kohdistuu nimenomaan rikkaan ja paljon kuluttavan pohjoisen kestättömään elämäntapaan. Ajattelu kyseenalaistaa myös onnellisen elämän ja talouskasvun yhteyden – sama ajatus sisältyy downshiftaukseen, joskin yhteiskunnallisen mittakaavan sijasta henkilökohtaisella tasolla. Talouskasvua poliittisena kiintopisteenä pitävät yhteiskunnat tukevat markkinasuhteita ihmissuhteiden sijaan ja pitävät kulutuksen kasvua itseisarvona ohi elämän mielekkyyden. (Järvensivu 2015, 252.)

Downshiftaamisen valtavirtaistaminen on yksi väline degrowth-liikkeen tavoitteiden saavuttamiseksi. Kasvuton yhteiskunta toisi kohtuullisen elämäntavan helpommin saavutettavaksi, koska maailmassa, joka ei perustuisi jatkuvaan talouskasvuun, olisi vähemmän töitä ja enemmän vapaa-aikaa. Degrowth-ajatteluun perustuvassa yhteiskuntajärjestelmässä julkinen valta pyrkisi ohjaamaan ihmisten valintoja kestävämpään suuntaan muun muassa mainoskuvastoa säätelemällä ja statushyödykkeitä verottamalla. Tällöin downshiftaaminen ei olisikaan enää vastakulttuuria vaan suunta, johon yhteiskunnalliset rakenteet pyrkisivät ihmisiä ohjaamaan.

## 2.5 Pientä elämää: downshiftaaminen tässä tutkielmassa

Tuon edellisissä alaluvuissa esille sitä, kuinka downshiftausta, siihen rinnastettavissa olevia ja ilmiöön liittyviä käsitteitä on määritelty. Kun puhun tässä tutkielmassa downshiftaamisesta tai kohtuullistamisesta, siihen sisältyy määritelmä, joka on syntynyt edellä esitetyn kirjallisuuden, tutkielmani aineiston ja omien tulkintojeni yhdistelmänä.

Tutkielmassani downshiftaukseen ja kohtuullistamiseen sisältyy ajatus elämäntavasta, jota yksilöt tietoisesti ja vapaaehtoisesti tavoittelevat. Downshiftaus on elämäntapa, joka rakentuu isoista ja pienistä valinnoista erityisesti työntekoon, kulutukseen ja ajankäyttöön liittyen. Downshiftaajat ovat kulutuskriittisiä, ja pyrkivät kuluttamaan harkiten ja panostamaan tavarankuulaan määrän sijasta. Downshiftaaminen näkyy suhteessa palkkatyöhön muun muassa työmäärän ja työtuntien vähentämisellä, kuormittavan työn vaihtamisella kevyempään sekä työn merkityksen pohtimisella. Downshiftaajille on tärkeää, että työ antaa enemmän kuin ottaa. Downshiftaaja voi olla työn suhteen kunnianhimoinen, mutta keskeistä on, ettei työ saa kuormittaa liikaa eikä viedä turhan paljon aikaa ja tilaa sosiaalisilta suhteilta ja itsensä kehittämiseltä, joita downshiftaajat pitävät tärkeänä osana onnellista ja tasapainoista elämää.

Kuten muun muassa Margaret Graig-Leesin ja Constance Hillin (2002, 192) myös minä liitän downshiftaukseen ajatuksen, että downshiftaajalla tulee olla mahdollisuus taloudellisesti vauraampaan ja suorituskeskeisempään elämään: downshiftaus on valinta, ei jotain, mitä tehdään olosuhteiden pakosta. Toki monet tekijät – kuten uupumus ja pienet lapset – vaikuttavat siihen, että downshiftaajat päätyvät vähentämään töitä ja laskemaan tulotasoaan. Downshiftaus perustuu kuitenkin vapaaehtoisuuteen ja se motivoituu paitsi oman jaksamisen myös ekologisuuteen ja eettisyyteen perustuvan arvomaailman kautta.

Näin downshiftaamisen keskeisiksi kuvaajiksi muodostuvat kohtuullistajien suhde työhön, kulutukseen ja ajankäyttöön. Tiedostan, että mahdollisia tarkastelutapoja ja näkökulmia olisi lukemattomia muitakin, mutta aiemman kirjallisuuden ja tutkielmani aineiston perusteella koen, että juuri näiden seikkojen kautta pääsen parhaiten käsiksi kohtuullistajien arjen valintoihin siinä laajuudessa kuin se pro gradu -tutkielmassa on realistista.

### 3 TOOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkielmani analyysi on teoriaohjaava (teoriaohjaavasta analyysistä lisää luvussa 5), joten tietyt teoreettiset käsitteet ja ajatukset ovat olleet mukana prosessin alusta alkaen. Lukemalla erilaista aiheeseen liittyvää aineistoa ja tarkentamalla omaa näkökulmaani olen muodostanut käsityksen niistä teorioista ja käsitteistä, joihin tutkielmani rakentuu. Käsitteet ovat olleet osaltaan vaikuttamassa haastattelukysymyksiin, metodologisiin valintoihin sekä lopulliseen analyysiin.

Tutkielmani teoreettinen viitekehys muodostuu elämäntavan ja siihen rinnasteisten termien sekä kulutuksen, kiireen ja työn käsitteistä. Downshiftaus on elämäntapa, joka eriytyy valtavirrasta nimenomaan suhteessa työntekoon, ajankäyttöön ja kuluttamiseen. Jotta minun on mahdollista luoda tulkintoja downshiftaajien elämäntavasta ja arjen käytännöistä, on minun ensin tuotava esiin se viitekehys, jossa downshiftaajat elävät ja tekevät valintoja.

Downshiftaajien elämäntapaa ei kutsuttaisi downshiftaamiseksi, mikäli lyhennetyt työpäivät, kulutuskulttuurin kritisoiminen ja joutilaisuuden ylistys olisivat kiinteä osa vallitsevaa kulttuuria. Downshiftaaminen vaatii tiettyjen normien kyseenalaistamista ja tietoisia valintoja, joiden kautta tavoitellaan yksinkertaisempaa ja leppoisampaa elämää. Tietoista muutosta – eli vaihteen vaihtamista pienemmälle – ei tarvittaisi, jos yhteiskunnalliset rakenteet ohjaisivat yksilöitä ottamaan rennommin ja tyytymään vähempään.

#### 3.1 Elämäntapa tutkimuskohteena: tyyliä, identiteettiä ja politiikkaa

Jotta pääsen käsiksi downshiftaajien arkeen ja valintoihin, on minun ymmärrettävä heidän elämäntapaansa. Mutta mitä elämäntavalla tarkoitetaan? Mitä silloin tutkitaan, kun tutkimuksen kohteena on elämäntapa? J.P. Roosin mukaan elämäntapa on

”-- yksilön tai perheen elämänvaiheiden, elinolosuhteiden, elämäntoiminnan, arkielämän ja interaktion kokonaisuus, joka muodostuu – järjestyy – hänen subjektiviteettinsa kautta. Subjektiviteetilla tarkoitetaan ihmisen arvomaailmaa, arvioita elämästään, tärkeitä elämäalueita jne.” (Roos 1987, 45.)

Elämäntavan käsitteeseen on tapana liittää yhtäaikaaisesti sekä subjektiivisia että objektiivisia merkityksiä ja luoda näin kokonaiskuva ihmisten arkielämästä samalla liittäen siihen rakenteellisia selityksiä. Rakenteellinen näkökulma on erityisen ominaista yhteiskuntatieteelliselle tutkimukselle, jossa elämäntapaa tutkitaan usein suhteessa esimerkiksi taloudellisiin muutujiin. (Karisto & Takala

& Haapola 2009, 74–75; Allardt 1986, 13.) Elämäntapa-käsite on liitetty sosiaalisiin kategorioihin, yhteiskunnallisiin kerrostumiin ja sukupolviin (Allardt 1998, 50), mitä vasten elämäntapa on nähty lähinnä sosiaaliluokan kautta ilmentymänä arkielämän kokonaisuutena. Nykypäivänä elämäntapaan liittyy kuitenkin paitsi rakenteellisia pakkoja myös yksilöllisiä valinnanmahdollisuuksia. Elämäntapa ei määrity enää niin vahvasti ylhäältä ja ulkoapäin, vaan se on ennen kaikkea yksilön väline ilmaista itseään muille. Elämäntapa onkin modernin ajan ja yksilöllisyyden ilmiö: siinä missä reilu sata vuotta sitten luokka-asema kertoi jo miltei kaiken oleellisen ihmisen tavasta elää, on tänä päivänä erilaiset elämäntavat keskeisiä välineitä luokka-aseman muuttamisessa. (Roos 1988, 14.)

Elämäntavan rinnalla käytetään elämäntyyli-käsitettä, joka on myös yksilöiden henkilökohtaisten valintojen tuotosta. Roos (1988, 13) esittää, että elämäntyylin voi nähdä joko elämäntapaa ohuempana, lähinnä kulutukseen ja muotiin palautuvana, käsitteenä tai sen synonyymina. David Chaney pitää elämäntapaa pysyvämpänä ja normatiivisempänä kuin suunniteltavissa ja vaihdettavissa olevaa elämäntyyliä. Chaneyn mukaan elämäntyylit ovat modernille yhteiskunnalle tyypillisiä sosiaalisen ryhmittymisen muotoja, joiden avulla pyritään kuvailemaan omia ja muiden toimintoja. Yhteisessä kulttuurissa jaetut kollektiiviset tavat muuntautuvat elämäntyyliin kautta henkilökohtaisimmiksi ja yksilöllisemmiksi. Täten elämäntyylikään ei siis ole täysin yksilöllinen ilmaisun muoto, vaan sen taakse kätkeytyy rakenteellisia vaikutteita ja se merkityksellistyy kulttuuristen kontekstien kautta. (Chaney 1996, 14–16.)

Anthony Giddensin esittää, elämäntyyliä on kyse valinnoista ja omaksutuista käytännöistä, joiden kautta yksilöt ilmaisevat omaa identiteettiään. Giddensiläinen elämäntyyli on rutinoitunut ja kiinteä, mutta samalla avoin muutoksille. (Giddens 1991, 81.) Elämäntyyli ja elämäntapa valitaan tietoisesti yksilöllisten valintojen kautta, mutta samalla toimintaa ohjaa aina myös yhteiskunnalliset rakenteet, kuten kapitalistinen talousjärjestelmä ja tavarointuminen (emt., 188, 197). Maffesoli (1995) esittää, että elämäntyyliellä on hyvin merkittäväkin yhteiskunnallinen rooli, sillä niiden kautta on mahdollista ymmärtää ja tulkita kunkin aikakauden arvoja ja merkityksiä (emt., 38).

Elämäntavan ja elämäntyylin lisäksi yhteiskuntatutkimuksessa käytetään elämänpolitiikan käsitettä, jolla viitataan elämänkulkuun, elämäntyyliin, hyvinvointiin, identiteettiin ja minuuteen liittyvään politiikkaan (Giddens 1991, 215). Pelkistetyimmillään se on elämäntavan ja elämäntyylin politiikkaa (Allardt 1998, 34); yksilön oman elämän pohdintaa arjen tasolla (Hoikkala & Roos 2000, 21). Elämänpolitiikassa politiikka tuodaan osaksi arkea ja oikean ja hyvän elämän kysymyksiä (Roos & Hoikkala 1998, 9).

Elämänpolitiikka-käsitteellä on pitkä historia, mutta yhteiskuntaelämän muuttuminen markkinaperiaatteen läpäisemäksi ja ihmisten välisten sidosten uudelleenmuotoutuminen ovat tehneet siitä erityisen ajankohtaisen. Ihmisillä on aiempaa paremmat mahdollisuudet tehdä omaa elämää koskevia periaateratkaisuja eli elämänpolitiikkaa (Roos & Hoikkala 1998, 9, 17). Maatalous-Suomen tiukkojen yhteisösiteiden ympäröimänä ihmisillä ei ollut samalla tavalla mahdollista toteuttaa omia yksiköllisiä projektejaan, kun taas nykyään on lukemattomia tapoja viettää merkityksellistä ja mielekästä elämää; erityisesti kulutuskulttuurin jatkuvasti muuttuva luonne avaa loputtomiin uusia mahdollisuuksia. Näistä tavoista on valittava myös niiden, jotka eivät haluaisi tai pystyisi valita. (Roos & Hoikkala 2000, 21.)

Roos hahmottelee kolme mahdollista linjaa jäsentää elämänpolitiikkaa. 1) Ensimmäisessä elämänpolitiikkaa merkityksellistyy suhteessa hyvinvointivaltioon ja sen perusteissa tapahtuviin muutoksiin. Elämänpolitiikka on toimimista nimenomaan hyvinvointivaltion tarjoamissa puitteissa ja hyvinvoinnin heikentymiseen liittyvien kysymyksien näkyväksi tuomista. 2) Toinen linja lähestyy elämänpolitiikkaa elämänhallinnan ja siihen liittyvien edellytyksien kautta. Elämänhallinta liittyy ennen kaikkea yksilöön ja tämän elämäntyyliin. Elämänhallinta ja elämän edellytyksiin vaikuttaminen vaatii vahvaa refleksiivisyyttä, joka kuitenkin on käytännön syistä jossain määrin automatisoitava habituksen ja elämäntyylin avulla. 3) Kolmannessa linjassa elämänpolitiikka kietoutuu riskin käsitteeseen sekä oletukseen, että toimijat huomioivat valintoja tehdessään myös niihin sisältyvät riskit. Tässä linjassa korostuu valintojen avoimuus, yksilöllistyminen sekä vapautuminen yhteiskunnallisista ja yhteisöllisistä traditioista. (Roos 1998, 22–23.)

Dowshiftaukseen liittyy niin elämäntyylin ja elämäntavan kuin elämänpolitiikankin käsitteet. Kohtuullistaminen läpileikkaa kaikki nämä teoreettiset termit. Downshiftaamisessa on kyse elämäntyylistä, koska yhtä lailla kuin kulutuskin, niin kuluttamatta jättäminen ja kulutuskriittisyys luovat sosiaalisia ryhmiä ja erottautumista. Kohtuullistaminen kiinnittyy myös elämäntavan käsitteeseen, sillä paitsi että se on yksilöllisiä valintojen ilmentymä, liittyy valintoihin myös rakenteellisia seikkoja. Elämänpolitiikka ilmenee downshiftaajien normatiivisista pohdinnoista ja ”hyvän elämän” kysymyksistä: kohtuullistamisessa on kyse tiettyihin periaatteisiin nojaavista arvovalinnoista ja eettisesti kestävä elämäntavan löytämisestä. Nämä pohdinnat ja arvot nojaavat valinnat tekevät downshiftaamisesta elämänpoliittista toimintaa.

## 3.2 Mitä vastaan virrataan: kulutuksen, kiireen ja työn yhteiskunta

Downshiftauksessa ja siihen rinnastettavissa olevissa elämäntavoissa on asenteellista ja toiminnallista vastarintaa suhteessa tiettyihin yleisesti hyväksyttävänä ja kannustettavana pidettyihin yhteiskunnallisiin normeihin. Kulutuskriittisyys ja palkkatyön itseisarvon kyseenalaistaminen ovat elementtejä, jotka ovat poimittavissa sekä rennon leppoistajan että määrätietoisien ympäristöaktivistien toiminnasta: intressinä on tehdä valtaviirran vastaisia valintoja; hypätä globaalin oravanpyörän loputtomasti kiihtyvistä vauhdista ja vapautua trendien ja kulutuksen talutushihnasta.

Vaikka askeettista ja kiireetöntä elämäntapaa on tavoiteltu aina, on downshiftausilmiö sellaisenaan, jona sitä tutkielmassani tarkastelen, nimenomaan toimintaa suhteessa nykypäivän kulutusyhteiskunnan rakenteisiin. Giddens (1991) käyttää käsitettä "puitteista riisuminen" kuvatessaan sitä muutosta, jossa teollisen yhteiskunnan elämäntavoista ja instituutioista siirrytään jälkimoderniin kulttuuriin. Traditionaalisen yhteiskunnan perusrakenteet, perhe, kyläyhteisö ja kirkko kyseenalaistetaan jo teollisessa yhteiskunnassa, mutta niiden rinnalle rakennetaan uusia instituutioita, kuten hyvinvointivaltio, ammattiliitto ja yhteiskuntaluokat. Jälkimoderni aika horjuttaa sekä traditionaalisen että teollisen yhteiskunnan rakenteet ja nostaa keskiöön yksilön. Yksilöt muodostavat edelleen yhteisöjä, mutta jälkimodernin ajan yhteisöt eivät ole yhtä pysyviä ja selvärajaisia. (Emt., 15–20.)

Yhteiskunnan puitteista riisumisen ja individualisoitumisen myötä koittaa uudelleen puitteistaminen, jossa yksilöillä on aiempaa suurempi rooli. Uudelleen puitteistamisen myötä elämäntavat eivät enää perustu väistämättä perinteisiin malleihin, vaan avautuu mahdollisuus keksiä ja toteuttaa uudenlaisia tapoja olla ja elää – syntyy elämänpolitiikkaa (Giddens 1991, 215). Yksilöllistyminen ei tarkoita vapautta valita, mutta sen kautta yksilöiden elämänkerroista tulee aiempaa refleksiivisempiä ja muokattavampia (Beck 1992, 27–29).

### 3.2.1 Kulutusjuhlaa tavarataivaassa

Marko Ulvila ja Jarna Pasanen jakavat ihmiset neljään globaaliin kuluttajaluokkaan: kamppaileva luokka, kestävä luokka, kuluttava luokka ja ylikuluttava luokka. Kamppailevan luokan ihmiset eivät pysty tyydyttämään tulotasollaan edes perustarpeitaan siinä missä kuluttava ja ylikuluttava luokka kuluttavat huomattavasti yli perustarpeidensa. (Ulvila & Pasanen 2010, 49–55.) Tänä päivänä suomalaisista 98 prosenttia kuuluu globaalissa mittakaavassa kuluttavaan tai ylikuluttavaan luokkaan



(emt., 37). Ajatus kulutuskulttuurista ja hyvinvointiyhteiskunnasta alkoi kehkeytyä sotavuosien jälkeen 1950-luvulla (Alhqvist 2000, 37; Heinonen 2000; 17). Kulutustavarat lisääntyivät säännöstelyn myötä ja ihmisillä oli yhä enemmän rahaa ostamiseen. Näkemys edistyksellistä ja tasa-arvoisesta yhteiskunnasta nivoutui nimenomaan talouskasvuun ja kansalaisten kykyyn kuluttaa. Kulutuksen modernisoitumiseen liittyy vapaavalintaisen kulutuksen kasvu suhteessa peruselintarvikkeisiin sekä asumisen väljentyminen ja varustetason nousu. (Alhqvist 2000, 37–41.)

Puhuttaessa kulutusyhteiskunnasta viitataan muun muassa seuraaviin tekijöihin: kasvaneeseen kulutukseen henkilöä kohden, mainontaan kytkeytyvään omistamisenhaluun, yhteiskuntaelämän yksilöllistymiseen, tuotannon tehostumiseen, vapaa-ajan lisääntymiseen, kehittyneeseen teknologiaan sekä kaupungistumiseen (Heinonen 2000, 11). Fragmentoitunut kulutusyhteiskunta rakentuu kulutusvälitteisen uusyhteisöllisyyden varaan. Uusliberalistisen ajattelun leviämisen myötä yksilön, kilpailun ja markkinoiden rooli on korostunut. Kulutuksella ei ole ainoastaan taloudellisia merkityksiä, vaan siihen liittyy myös kulttuuria ja sosiaalisia prosesseja, jotka liittyvät yksilöiden itseilmaisuun, moraalisiin arvoihin ja sosiaaliseen kiinnittymiseen. (Alhqvist 2000, 41–41.) Kulutus on yhä enemmän statuskeskeistä ja ihmisten identiteetit rakentuvat aiempaa vahvemmin nimenomaan henkilökohtaisien kulutusvalintojen varaan (Alaja 2011, 25). Kulutus on myös osa politiikkaa, ja kulutuskäyttäytymisellä on mahdollista vaikuttaa asioihin; kuluttajien ostopäätökset ovat ääniä, joilla on yhteiskunnallista merkitystä. (Crane & Matten & Moon 2005, 113–114.)

Kuluttamiseen liittyy erottamattomasti myös kulutettavien tuotteiden runsaus: kuluttajilla on vuosi vuodelta yhä laajempi valikoima kulutustavaroita, mikä on omiaan kiihdyttämään myös kulutuksen määrää. Runsauteen kasvaneet sukupolvet nuukkuuden aikakaudella tuottaa kestävämmän yhtälön: luonnonvarat eivät riitä loputtomiin ylläpitämään elämäntapaa ja kulutuskäyttäytymistä, johon moderni kuluttajakansalainen on tottunut. Nykyaikaisen kuluttamisetoksen ongelmana onkin kuluttajan kyltymättömyys, joka pahimmillaan aiheuttaa välinpitämättömyyttä kulutuksen negatiivisia ympäristöllisiä ja sosiaalisia vaikutuksia kohtaan. Kun kulutus perustuu rajattomaan haluun eikä rationaaliseen tarpeeseen, voi se helposti ajaa ohi eettisten periaatteiden. Modernin hedonistin kulutuskäyttäytymisessä ei ole kyse enää pelkästään ulkoisista objekteista ja tavaran hankkimisesta, vaan sisäisistä kokemuksista. Tavara itsessään ei tyydytä tarpeita, vaan ihminen kaipaa yhä uusia ostamiseen liittyviä kokemuksia. (Campbell 1987, 85–89, 238.)

Kuluttamiseen liittyy paljon henkilökohtaisia valintoja, joihin pyritään vaikuttamaan ulkoapäin. Kulutusmyönteinen ilmapiiri ei ole syntynyt hetkessä, vaan sen eteen on tehty systemaattisesti töitä.

Niin liike-elämä, valtio kuin mediakin on valjastettu levittämään kuluttamisen ja kasvun ilosanomaa. Siihen, että ihmiset saataisiin kuluttamaan, sijoitetaan valtavia määriä rahaa – vuonna 2008 maailmassa käytettiin mainontaan yhteensä 643 miljardia dollaria. Markkinoinnissa ei keinoja kaihdetta: mainoksia suunnataan hyvin pienillekin lapsillekin, tuotesijoittelu on yhä yleisempää ja media toisintaa kerskakulutukseen, muotiin ja omistamiseen liittyviä arvoja. Yhteistä kaikille markkinointistrategioille on kannustaa ihmisiä kuluttamaan aina vain enemmän. (Assadourian 2010, 38–40.)

Osa runsauden yhteiskunnan asukkaista on herännyt siihen, ettei kulutusjuhlat voi jatkua loputtomiin ainakaan ilman kestäättömiä jälkiseurauksia. Ympäristötietoisuus ja siitä seuraavat vastuulliset kulutusvalinnat ovat yksi keino pyrkiä hallitsemaan 2000-luvun kasvavaa epävarmuutta ja kestävästi riskien ennustamattomuutta (Paloniemi 2000, 125). Kuluttajakansalaisen on mahdollista irrottautua sille osoitetusta roolista ja nousta vastuulliseksi ja aktiiviseksi toimijaksi, joka miettii valintoja tehdessään paitsi omia tarpeitaan myös ympäristön hyvinvointia (Autio 2000, 72–73). Ilmo Massa (1995, 11) huomauttaa, että pienenkin ryhmän yhteiskunnallisesta ja elämänpoliittisesta liikehinnästä voi tulla muotia ja siten saavuttaa isojen massojen suosion. Voisiko downshiftaaminen olla yksi väylä rakentaa uudenlaista tapaa olla osa yhteiskuntaa?

### 3.2.2 Kiireköyhyyttä yltäkylläisyyden aikakaudella

Runsauden aikakaudella on kaikkea tarpeeksi tai liikaa paitsi aikaa. Aikaan liittyy paradokseja: se tarkoittaa samanaikaisesti kiirettä ja pakkoja sekä mahdollisuuksia ja säilyvyyttä. Tietyissä filosofisissa perinteissä aika nähdään syklinä. Syklinen aikakäsityksen mukaan aika ei ainoastaan kulu ja mene vaan se myös tulee ja toisintaa itseään. Länsimaisessa kulttuurissa ajan käsitys on hyvin erilainen. Lineaarinen käsitys ajankulusta luo ajasta hyvin rajallisen ja arvokkaan resurssin. (Ojanen 2007, 24, 31–37.) Rajallisuutensa lisäksi protestanttinen työetiikka on vielä juurruttanut ajatuksen siitä, että aika on käytettävä tehokkaasti. Ihminen tottuu helposti nopeaan ja hektiseen elämäntyyliin ja turhautuu, mikäli tempo ei pysy tarpeeksi kovana. Internetin on toimittava nopeasti, ruoan tultava eteen pikana ja deititkin hoidettava pois alta muutamassa minuutissa.

Kiire syntyy, kun tavoitteet ja saavutukset eivät kohtaa ja ajatukset siirtyvät nykyisyydestä tulevaan. Tekeillä olevat asiat menettävät merkityksensä, kun niitä ei tehdä niiden itsensä vuoksi vaan ne ovat väline isompien tavoitteiden saavuttamisessa. Ajan kulun kokemus kiihtyy ja kiire syntyy, kun tavoitteet pilkotaan yksittäisiksi tehtäviksi ja vaatimukset tehtävien tehokkaasta suorittamisesta ovat

sekä ulkoisia että sisäisiä. Jatkuva kiire taas tuottaa stressiä ja kuluttaa niin fyysisesti kuin henkisesti – kiireeseen liittyy usein vahva riittämättömyyden tunne. (Heiske 1997, 12–23.) NykYTEknologia vaikuttaa osaltaan ajan ja kiireen kokemiseen. Vaikka teknologia on vapauttanut ihmisresursseja tiettyjen työsuoritteiden teosta, ei se ole niinkään poistanut kiirettä vaan ohjannut ihmisiä yhä tehokkaampaan ajankäyttöön (Siltala 2003, 29). Ajallemme tyypillinen tietotulva valtaa aikaamme niin töissä kuin vapaallakin, ja muuttaa elämän sarjaksi kiireen ja tiedon täyttämiä hetkiä, joissa läsnäolo on yhä haasteellisempaa. Älypuhelimet, kannettavat tietokoneet ja tabletit nopeuttavat asioiden hoitamista, mutta myös tuottavat uusia kiireen kokemuksia. (Eriksen 2003, 13–14.) Mobiililaitteet mahdollistavat sen, että ihmiset ovat tavoitettavissa ympärivuorokautisesti ja heiltä myös oletetaan nopeaa reagoitua yhteydenottoihin.

Juliet Schor (2010) näkee ajankäytön ja luonnonvarat vastinpareina. Kun asiat tehdään nopeasti ja kiireellä, kuluu enemmän luonnonvaroja. Kapitalistinen markkinatalous perustuu tuottavuuden kasvuun, mikä taas on sidoksissa aikaan: pyrkimyksenä on tuottaa tavara tai palvelu mahdollisimman nopeasti. Hektistä elämänrytmiä noudattavien kotitalouksien ja yhteiskuntien ekologinen kuormitus on yleensä suurempi kuin niiden, joissa vietetään hitaampitempoista elämää. Aika, elämänrytmi ja kulutus nivoutuvat täten toisiinsa. (Emt., 132.)

Raija Julkunen, Jouko Nätti ja Timo Anttila käyttävät käsitettä *aikanyrjähdys* puhuessaan prosessista, jonka seurauksena jälkiteollinen aikajärjestys on muuttunut merkittävästi ja ajasta tullut keskeinen keino jäsentää ja ymmärtää inhimillistä olemassaoloa. Sellaiset käsitteet kuin kiire, ajan niukkuus, ajankäyttö ja ajanhallinta ovat kiinteä osa aikalaisretoriikkaa, ja ajasta puhutaan nimenomaan sen riittämättömyyden näkökulmasta. (Julkunen ym. 2004, 12–13.) Aika on myös sidoksissa kulttuuriin: siellä missä taloudellinen menestys ja individualismi ovat huipussaan, on elämänmeno tempoltaan nopeinta ja aikataulut täsmällisimmät.

Kokemus ajan vähydestä on kuitenkin ristiriidassa sen kanssa, että tutkimukset osoittavat vapaa-ajan ja perheen kanssa vietetyn ajan lisääntyneen. Ilmiö on sidoksissa luokkarakenteisiin, sillä aikarakenne on muuttunut eri yhteiskuntaluokissa eri suuntiin. Siinä missä työväenluokan vapaa-aika on lisääntynyt, on keskiluokan suhteen muutokset aikaan epäselvempiä. Ennen virkamiehet olivat etuoikeutettuja lyhyine työaikoineen, mutta nykypäivänä nimenomaan keskiluokka ja menestyjät tekevät pitkää päivää. Aikarakenteisiin vaikuttaa myös naisten aiempaa vahvempi osallistuminen työelämään; yhä harvempi perheen äiti omistaa elämänsä kodille, jolloin perheenjäsenten yhteenlaskettu työn ulkopuolinen aika vähenee. (Julkunen ym. 2004, 21–23.)

### 3.2.3 Työ arjen valtaajana

Kun puhumme työstä, emme puhu ainoastaan materiaalisista suhteista, vaan moninaisista diskursiivista ja kulttuurisista käytänteistä, jotka rakentavat yksilön itseyttä ja muovaa jokapäiväistä elämää (Casey 1995, 12, 25). Paitsi että yksilöt määrittelevät itseään myös yhteiskunta määrittelee yksilöä edelleen pitkälti työmarkkinaposition kautta (Casey 1995, 16; Nätti 1998, 51). Teollisen ajan aikainstituutiot, kuten viikonloppu, vuosiloma ja normaalityöaika, ovat kokeneet nyrjähdysten, jonka seurauksena vapaa-ajan ja työn välinen raja on yhä epäselkeämpi (Siltala 2007, 338). Siinä missä antiikin aikana etuoikeutetuimmat saivat elää joutilasta elämää, nykypäivän hyväosaisten elämä on usein hektistä ja työn prosessit kietovat sisäänsä useita elämän osa-alueita (Nevanlinna & Relander 2006, 168; Nätti 1998, 51). 1960-luvulla puhuttiin työn humanisoimisesta, jonka tavoitteena oli, että työn ei tulisi uuvuttaa tai nöyryyttää tekijäänsä, eikä sen tulisi haitata muita elämän osa-alueita (Siltala 2007, 108). Tästä ihanteesta ollaan kuitenkin valitettavan kaukana. Vaikka vapaa-aikaa olisi tilastollisesti enemmän, kokemus siitä voi olla toisenlainen esimerkiksi siksi, että töitä tuodaan yhä enemmän varsinaisen työpaikan ulkopuolelle ja sitten epävirallinen työaika varastaa perheen yhteisiä hetkiä (Siltala 2007, 344). Työkeskeisyys ja vapaa-ajan marginalisointi ovat edellytyksiä työssä pärjäämiselle ja pelko työn menettämisestä estää elämästä levollisesti sekä pakottaa jatkuvaan varuillaanoloon (kts. Julkunen ym. 2004, 15).

Työnantajan näkökulmasta ihanteellinen työntekijä on yksilö, jolla on klassisen protestanttiset hyveet mutta joka ei vaadi työpanoksensa vastalahjana protestanttisen työkulttuurin palkintoja, varmuutta ja turvallisuutta (Casey 1995, 196). Matti Kortteinen (1992) kuvaa suomalaista työelämää kunnian kenttänä, jonka keskiössä ovat kova työ, selviäminen ja aikaansaaminen. Näiden varsin positiivisilta kuulostavien arvojen kääntöpuolia ovat epäonnistumiseen liittyvä häpeä, jota voidaan pitää yhtenä aikamme tabuista (Sennet 2002, 127) sekä ylipitkistä työpäivistä johtuva henkinen ja fyysinen pahoinvointi (Schor 2010, 134). Kuormittavaa ja stressaavaa työtä tekevät ihmiset masentuvat muita herkemmin ja työ on myös omiaan heikentämään perheiden yhteenkuuluvuutta ja muita sosiaalisia suhteita (emt., 134).

Vastareaktioita työkeskeiselle kulttuurille on kuitenkin syntynyt paitsi yksityisten ihmisten ja yhteisöjen toimesta, myös rakenteissa. Esimerkkinä työorientoituneisuudestaan ja kilpailuhenkisyydestään tunnetussa amerikkalaisessa yhteiskunnassa joustavuus työn ja työajan suhteen on lisääntynyt ja menestyksekkäitä työuria on mahdollista saavuttaa aiempaa kohtuullisimmilla työtunneilla. (Schor 2010, 135.) Jotta työkeskeisyydestä päästäisiin siirtymään

esimerkiksi hyvinvointikeskeiseen ajatteluun, tulisi muutoksien tapahtumia niin asenteissa kuin rakenteissakin. Pitkiin työpäiviin ei saisi liittyä nykyisenkaltaista statussymboliikkaa, ja yhteiskunnan järjestelmien tulisi tukea hitaampaa ja vähäkulutuksista elämäntapaa.

## 4 TUTKIMUSASETELMA

Tässä osiossa esittelen pro gradu -tutkielmani metodologisen viitekehyksen ja aineistonkeruumenetelmän. Pyrin perustelemaan, miksi olen päättänyt keräämään aineistoni juuri teemahaastattelun avulla, esittelen lyhyesti haastateltavani ja luonnehdin haastattelutilanteiden sisältöjä. Pohdin myös hieman tutkielman eettisyyteen ja yleistettävyyteen liittyviä kysymyksiä.

### 4.1 Tutkimustehtävä: arvoituksen ratkaiseminen

Tutkielmani kartoittaa ja kuvailee perheellisten downshiftaajien elämänvalintoja ja niiden ilmenemismuotoja sekä elämäntapaan liittyviä sosiaalisia аспекteja. Tämän lisäksi tarkastelen niitä syitä ja muutoksia, joiden kautta haastattelemistani henkilöistä on tullut downshiftaajia. Tutkielman pääkysymyksiä ovat täten:

- *Miksi ja miten haastattelemanani ihmiset ovat päätyneet downshiftauselämäntapaan?*
- *Miten downshiftaus ilmenee perheen arjessa sekä perheen sisäisissä ja ulkoisissa suhteissa?*

Ensimmäiseen kysymykseen vastaan etsimällä haastatteluaineistoista narratiiveja, jotka kertovat henkilöiden muutosprosesseista. Toisen kysymyksen kautta katse suuntautuu downshiftauksen käytännön sisältöihin eri elämän osa-alueiden ja teemojen kautta. Kysymyksiin on mahdollista päästä käsiksi laadullisen tutkimuksen avulla. Laadullinen tutkimusote on aiheellinen erityisesti silloin, kun tutkija pyrkii vastamaan kysymyksiin siitä, millainen jokin ilmiö on, miten se on kehittynyt ja millaisia ovat sen syyt.

Pertti Alasuutarin (2014) mukaan laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta, joskin käytännössä nämä kaksi kulkevat tutkimuksen teossa erottamattomina toisistaan. Havaintojen pelkistämisellä Alasuutari tarkoittaa prosessia, jossa kerättyä aineistoa tarkastellaan kiinnittäen huomiota tutkimuskysymyksien ja valitun teoreettisen viitekehyksen kannalta relevantteihin seikkoihin. Pelkistämiseen kuuluu myös havaintojen yhdistäminen ja täten pyrkiminen hallittavaan määrään aineistomassaa. Tämä tapahtuu etsimällä havainnoista yhteinen piirre, joka pätee poikkeuksetta koko aineistoon. (Emt., 39–43.)

Arvoituksen ratkaiseminen laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että aineiston avulla saatujen vihjeiden ja johtolankojen avulla tehdään merkityksellistävä tulkintaa tutkittavasti ilmiöstä (Alasuutari 1994, 44). Downshiftaamista on tutkittu tieteellisesti Suomessa varsin vähän, joten sitä voi pitää akateemisessa kontekstissa arvoituksena, joka vielä odottaa ratkaisua. Ainakin itselleni downshiftaus on ilmiönä monilta osin mysteeri, josta poikii yhteiskuntatieteellisesti relevantteja kysymyksiä. Pro gradu -tutkielman kautta tuskin saan mysteeriä tyhjentävästi selvitettyä, mutta toivon aineistoni toimivan johtolankana, jonka avulla voisin päästä ainakin lähemmäksi arvoituksen ratkaisemista.

Tutkimuksen tekijän tehtävänä on ratkaista, mitkä havainnot ovat tutkimuskysymyksien kannalta relevantteja. Havaintojen merkityksellisyys riippuu tutkimusmetodista, aineistonkeruumenetelmästä sekä analyysimenetelmästä. Havainnot eivät ole koskaan riippumattomia havaintojen tekijästä tai käytetystä havainnointimenetelmästä. Havaintoja ei siis voi tarkastella sellaisenaan vaan nojaten valittuun teoreettiseen viitekehykseen.

## 4.2 Aineistonkeruumenetelmä: teemahaastattelu

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä tarkastella ilmiöitä monelta kantilta, minkä vuoksi on myös luonteenomaista kerätä aineisto, joka mahdollistaa monenlaisten näkökulmien muodostamisen. Kvalitatiiviselle aineistolle on ominaista monitasoisuus, kompleksisuus ja ilmaisullinen rikkaus – se pyrkii olemaan mahdollisimman autenttinen näytepala tutkittavasta maailmasta. (Alasuutari 1994, 83–84, 87.)

Jotta pystyn vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin, tarvitsen aineiston, jota analysoimalla pääsen käsiksi kysymyksiin sisältyviin aiheisiin. Pohdinnan jälkeen päädyin keräämään aineiston tutkielmaani haastattelemalla perheellisiä downshiftaajia. Kun pyrin vastamaan kysymykseen mitä ja ketkä ja selittämään tietynlaista käyttäytymistä, on olennaista, että tunnistan käyttäytymiseen liittyviä merkityksiä. Merkityksien selvittämisessä tärkeä osa on hankkia tutkittavien omia selontekoja käyttäytymisestään ja toimintaan liittyvistä merkityksistä. (Alasuutari 2014, 147.)

Tieteellisessä kontekstissa haastattelulla tarkoitetaan tutkijan aloitteesta tapahtuvaa vuorovaikutustilannetta, jossa tutkijan tehtävänä on hankkia haastateltavalta informaatiota ja sitä kautta välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista (Eskola &

Vastamäki 2015, 27–29; Hirsijärvi & Hurme 2000, 41). Haastattelu on varmasti yksi suosituimmista, ellei suosituin, tiedonkeruumenetelmä useilla yhteiskuntaelämän alueilla (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 9). Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä toimii erityisesti silloin, kun halutaan nähdä haastateltava ihminen aktiivisena ja merkityksiä luovana osapuolena. Haastattelutilanteessa kohdehenkilölle annetaan mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita ilmi vapaasti, ilman merkittäviä rajoituksia. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 35.)

Haastattelu on joustava tapa hankkia tietoa, koska se perustuu vuorovaikutukseen, ja siten haastateltavan on mahdollista kohdistaa tiedonhankintaa, toistaa kysymyksiä ja oikaista väärinkäsityksiä itse tilanteessa (Hirsijärvi & Hurme 2000, 34; Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Tämä on mielestäni hyvä ja tärkeä asia silloin, kun tutkimuksen kohteena on verrattain vähän tunnettu ja tutkittu ilmiö. Esimerkiksi lomakkeen käyttö aineistonkeruumenetelmänä vaatisi, että minulla olisi erittäin tarkat tiedot ja rajatut kysymykset aiheesta. Downshiftaus on kuitenkin suhteellisen vähän kartoitettu ja tuntematon alue, joten minun on mahdotonta tietää etukäteen vastausten suuntia. Tällöin on tärkeää, että pystyn kulkemaan joustavasti vastauksien osoittamiin suuntiin löytääkseni vastaukset tutkimuskysymyksiini.

Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelutyyppejä, jossa on etukäteen määritetyt aihepiirit, muttei tarkkaan strukturoitua haastattelun kulkua. Teemahaastattelua kutsutaankin puolistrukturoiduksi menetelmäksi, jossa perinteisen kysymys–vastaus-kaavan sijaan pyritään keskustelunomaiseen tilanteeseen. (Hirsijärvi & Remes & Sajavaara 2009, 208.) Teemahaastattelu ei kohdistu tarkkaan strukturoidun menetelmän tavoin yksityiskohtaisiin kysymyksiin, vaan sen tarkoitus on edetä keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymyksien varassa. Teemahaastattelussa on siten tarkoitus käydä läpi tietyt teema-alueet, mutta niiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelusta riippuen. Teemat valikoituvat ilmiöstä aiemmin kerätyn tiedon perusteella ja niiden kautta pyritään hankkimaan vastauksia, jotka ovat merkityksellisiä suhteessa tutkimusongelmaan. (Eskola & Vastamäki 2015, 26.)

Verrattain epämuodollisen teemahaastatteluiden avulla on mahdollista päästä riittävän syvälle tutkittavaan ilmiöön ja tutkittavien henkilöiden kokemuksiin ja merkityksenantoihin. Hirsijärven ja Hurmeen (2011, 48) mukaan teemahaastattelussa ollaan kiinnostuneita ilmiön perusluonteesta, ja yksilö nähdään keskeisessä osassa suhteessa merkityksiin. Teemahaastattelu on täten omiaan kartoittamaan downshiftaajien henkilökohtaisia kuvauksia arkipäivän banaaleista, haasteellisista ja



antoisista tilanteista sekä elämäkatsomuksellisista yhteentörmäyksistä ja toisaalta yhteenliittymisiä muiden perheenjäsenien kanssa.

Vaikka teemahaastattelu ei olekaan täysin etukäteen strukturoitu ja eri teemojen painotukset haastattelusta riippuen voivat vaihdella, on teemat, kysymykset ja niiden asettelut mietittävä tarkasti etukäteen. Haastatteluun valittujen teemojen on resonoitava tavalla tai toisella tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa, joskin kysymyksiä voi ja saa ohjata teorian lisäksi myös intuitiiviset ja kokemukseen perustuvat havainnot (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Haastattelua ei voi ajatella vain tutkijan tai tutkimuksen näkökulmasta, vaan sen vastavuoroisen luonteen vuoksi on tärkeää pitää mielessä myös haastateltava jokaisessa prosessin vaiheessa. Jokaisen tutkijan on mietittävä tarkkaan ja löydettävä rajansa sen suhteen, mitä ensinnäkin itse antaa itsestään haastattelutilanteesta ja toisaalta kuinka paljon odottaa haastateltavan ammentavan omasta elämästään. Omat yksityisyyden rajat on hyvä tunnistaa ja pyrkiä tekemään näkyviksi jo ennen varsinaista haastattelutilannetta, ollakin että rajat voivat liikkua suuntaan tai toiseen riippuen haastattelun kulusta.

Haastatteluiden lisäksi pyysin neljää henkilöä, joiden kanssa henkilökohtainen haastattelutilanne ei syystä tai toisesta toteutunut, kirjoittamaan minulle omasta elämäntavastaan. Lähetin heille teemahaastattelurunkoa noudattavan tukikysymyslistan, johon peilaten pyysin heitä kirjoittamaan arjestaan ja elämästään. Olin aluksi harmissani, etteivät haastattelut kaikkien tutkielmasta kiinnostuneiden kanssa onnistunut, mutta tekstit saatua koin aineiston moninaisuuden toisaalta kiinnostavana seikkana.

Kun aineisto on hankittu usein eri keinoin – kuten tutkielmani tapauksessa haastattelemalla ja kirjoittamalla – puhutaan aineistotriangulaatiosta. Vaikka sekä haastattelut että tiedonkohteiden itse kirjoittamat selonteot rakentuvat samojen teemojen ympärille, on selvää, että ne ovat hyvin erilaisia. Siinä missä haastatteluhetkessä tarkentavien kysymyksien teko oli mahdollista, kirjoitetut tekstit motivoituivat ja painottuivat sen mukaan, mitä kirjoittaja itse halusi elämästään kertoa. Aineistotriangulaatio tekee täten tutkimuksen rakenteesta epäyhtenäisemmän, mikä näkyy esimerkiksi aineistojen siteerauksissa: haastatteluaineistoista on analyysissa tuotu esiin enemmän siteerauksia kuin kirjoitetuista teksteistä jo ihan siitä syystä, että haastatteluaineistoa on tekstimääräisesti huomattavasti enemmän. Haastattelulitteraatiot ovat myös kirjoitettuja selontekoja eläväisempiä, joten niiden avulla on helpompi kuvaila kohtuullistajien toimintaa. Aineiston

moninaisuus tuo myös esille sen seikan, etteivät elämäntavasta nousevat teemat ole riippuvaisia aineistonkeruumenetelmästä: tiedonantajat kertoivat hyvin samanlaisista asioista riippumatta oliko kyseessä haastattelu vai kirjoitettu teksti.

Teemahaastattelussa on tärkeää valita haastateltavansa niin, että näillä on tarpeeksi merkityksellistä tietoa suhteessa tutkittavaan aiheeseen. Etsin haastateltavia sekä Facebook-sivuni kautta että jättämällä haastattelupyynnön pariin kohtuullista elämäntapaa käsittelevään blogiin, joissa mahdollisesti vierailisi paitsi downshiftaamisesta kiinnostuneita myös elämäntapaa itse noudattavia henkilöitä. Yhteydenottoja tuli heti etsintöjen aluksi kohtuullisesti. Haastattelupyyntöviestissäni peräänkuulutin ihmisiä, jotka itse kokivat olevansa downshiftaajia, mutta esitin vielä yhteyttä ottaneille henkilöille jatkokysymyksiä, jotta tietyt ilmiöön liittyvät reunaehdot toteutuisivat.

Valmistautuessani teemahaastatteluihin mietin ensin tarpeeksi väljiä teemoja, joiden ympärille rupesin muodostamaan kysymyksiä. Jätin myös kysymykset tarkoituksella suhteellisen väljiksi, jotta haastatteluille muotoutuisi liikkumavaraa eivätkä kysymykset johdattelisi vastauksia liiaksi tiettyyn suuntaan. Päädyin kahdeksaan teemaan: downshiftauksen alkaminen, työ, raha ja kulutus, vapaa-aika ja harrastukset, asuminen, muiden suhtautuminen sekä luonto, ympäristö ja ekologisuus. Varsinaisten teemojen lisäksi minulla oli valikoimassa vielä "jokeri"-osio, jonka kysymykset käsittelivät tulevaisuutta ja unelmia. Keskustelimme haastattelun lopuksi jokeri-osion aiheista, mikäli niille vielä riitti aikaa. Jokaisen osion alla oli keskimäärin viisi kysymystä. Haastattelut eivät aina noudattaneet kysymysrungon järjestystä ja kysymyksien painoarvot vaihtelivat haastateltavasta riippuen. Pyrin kuitenkin pitämään huolen, että jokaisessa haastattelussa käytiin läpi kaikki teemat.

Haastattelut pysyivät varsin hyvin aiheessa. Tämä saattaa olla paljolti sen ansiota, että tutkimukseen liittyvät teema-alueet ovat niin laajoja, että niissä pysyminen ei vaadi kovinkaan kurinalaista otetta. Monesti haastateltavat kertoivat juuri kaipaamistani aihealuista ennen, kuin ehdin niitä itse kysyä. Tämä on mielestäni positiivinen asia, sillä se mahdollisti oikeasti keskustelunomaisen ilmapiirin tiukasti roolitettun haastattelutilanteen sijaan. Ainakin itselleni välittyi vaikutelma, että haastateltavat oikeasti haluavat kertoa asioistaan ja kertovat ne niin, kuin ne todella ovat. Kaikki haastateltavat olivat myös sangen puheliaita, joten välillä minun roolini tuntui herkittäin jopa liian helpolta – paikoin minun ei tarvinnut kuin nyökkäillä ja naurahdella välissä sekä raksittaa teemapaperista kohtia, jotka olimme jo kahlanneet läpi.

Jari Eskolan ja Jaana Vastamäen (2015, 32) mukaan haastattelutilanteessa ei kannata mennä heti ensimmäiseksi itse aiheeseen. Pidän tätä luontevana ja jopa itsestään selvänä neuvona, joten itsekin aloitin haastattelut johdattelevilla puheenparsilla, joiden tarkoituksena on luoda tilanteesta rento ja sopivan epämuodollisen. Haastattelutilanteet alkoivat vastavuoroisella esittelyllä, jossa olen omalta osaltani tuonut itsestäni ilmi aina jotain muutakin kuin ainoastaan opiskeluihin tai tutkimuksentekoon liittyviä asioita. Samalla kuitenkin pyrin pitämään huolta, että tilanteen fokus pysyy rentoudestaan ja tuttavallisesta ilmapiiristään huolimatta pääsääntöisesti tutkimusaiheessa ja sen kautta motivoituneissa kysymyksissä.

Haastattelussa on aina kyse vuorovaikutustilanteesta, jonka onnistuminen määrittyy moninaisten sosiaalisten tekijöiden kautta. Haastattelun onnistumisen kannalta merkitystä ei ole ainoastaan osapuolien asennoitumisella ja persoonallisilla ominaisuuksilla, vaan myös käytännön puitteilla, kuten haastattelupaikalla (Ahonen & Saari & Syrjälä & Syrjäläinen 1994, 87). Haastattelijan tulisi valita jo suunnitteluvaiheessa haastattelupaikka niin, että ottaa huomioon haastateltavan näkökulman (Eskola & Vastamäki 2015, 27). Itse tein haastattelut kahvilassa, haastateltavan puolison työhuoneessa sekä haastateltavien kotona. Paikat määräytyivät lähinnä sen mukaan, mitä haastateltavat itse pitivät mielekkäänä. Varsinkin haastateltavien kotikentällä tehdyissä haastatteluissa vallitsi rento ja välitön ilmapiiri, joka mielestäni edesauttoi keskustelunomaisen tilanteen saavuttamiseksi. Toisaalta on ollut mielenkiintoista ja ehkä tutkimuksenkin kannalta relevanttia nähdä, millaisissa olosuhteissa haastateltavani elävät. Monet arjen käytännöt ja tavat ovat konkretisoituneet, kun haastattelu on toteutettu haastateltavien kotona. Esimerkiksi yksi haastattelemanani pariskunta asuu puutaloyhteisössä, ja haastattelun yhteydessä he esittelivät minulle yhteisön tiloja. Sain nähdä, ettei heillä todella ole omaa suihkua, pesukonetta tai telkkaria, vaan kaikki nämä ovat koko naapuruston yhteisissä tiloissa ja yhteisessä käytössä. Jos tämä olisi tullut ilmi vain puheen tasolla, olisi se saattanut jäädä paljon huonommin mieleen ja saada vähemmän painoarvoa.

Toisaalta ne haastattelut, jotka tein hiljaisessa kahvilassa ja puolison työhuoneessa, olivat varsin hyvin suojattuja ulkoisilta ärsykkeiltä. Siinä missä kotioiloissa toteutetut haastattelut saattoivat keskeytyä, kun perheen nuorimmainen heräsi päiväunilta tai naapuri tuli koputtamaan ovea, niin puolueettomammat maaperät varmistivat, että molemmat olivat tilanteessa nimenomaan haastattelun motivoimina – selkeästi haastattelijan ja haastateltavan, eikä esimerkiksi vieraan ja vanhemman, rooleissa. Toisistaan poikkeavista tilallisista resursseista huolimatta koen, että kaikissa haastatteluissa syntyi fyysinen ja henkinen tila, joissa kaikilla osapuolilla oli turvallista ja helppoa olla ilman tarpeettoman korostuneita roolituksia tai valta-asemia.

Kirjoitetut tekstit olivat luonnollisesti huomattavasti lyhyempiä kuin haastattelulitteraatiot. Siinä missä haastatteluista kerääntyi aineistoa 10–30 sivua haastattelutilannetta kohden, tekstit olivat keskimäärin kolmen sivun mittaisia. Toisaalta kertomukset pysyivät tiukasti asiassa ja pitivät sisällään nimenomaan tutkielman kannalta relevantteja seikkoja. Olin myös iloinen siitä, että kertomukset lähettäneet henkilöt olivat pyyntöäni mukaillen kirjoittaneet tekstit epäformaalilla kielellä niin, että kirjoittajan oma ääni oli luettavissa.

#### 4.3 Tiedonantajien esittely

Tiedonantajat ovat aineistonkeruuhetkellä iältään 23–39-vuotiaita. Annan seuraavaksi sekä haastattelemistani henkilöistä että kertomuksensa lähettäneistä lyhyet kuvaukset (nimet muutettu):

**Stefan**, 23, asuu keskisuuressa kaupungissa vaimonsa ja kahden pienen lapsensa kanssa. Hän on koulutukseltaan lastentarhanopettaja, mutta tekee alan töitä vain kerran pari kuukaudessa. Suorittaa parhaillaan maisteriopintoja yliopistossa. Stefan on ostanut vaatteita viimeksi seitsemän vuotta sitten.

**Ninni**, 26, on Stefanin vaimo. Hän on koulutukseltaan lastentarhanopettaja. Ninni on hoitovapaalla, mutta pohtii erilaisia tapoja palata vähitellen työelämään. Ninni haaveilee omavaraisuudesta ja muutosta maalle.

**Salla**, 32, asuu suuren kaupungin lähiössä yhdessä miehensä ja kahden alle kouluikäisen lapsensa kanssa. Hänellä on jo tutkinto ammattikorkeakoulusta, mutta tekee nyt yliopisto-opintoja. Salla on huomannut downshiftaavansa kulutuksen ja työteon lisäksi sosiaalisista suhteista.

**Reetta**, 25, on yliopisto-opiskelija, joka asuu yhdessä kihlattunsa kanssa suuren kaupungin lähikunnassa. Reetta väsyi muutama vuosi sitten entisen työnsä kiivaaseen tahtiin ja ympärille kertyneeseen tavaraan. Hänen mielestään kulutuskulttuurin kyseenalaistaminen on itsestäänselvyys.

**Kaisa**, 30, asuu yliopistokaupungin puutaloyhteisössä miehensä ja kahden alle kouluikäisen lapsensa kanssa. Hän tekee puolitettua työviikkoa korkeakoulun hallintotehtävissä. Kaisa on aktiivinen monessa järjestössä ja miettii, voiko downshiftaajan kalenteri olla niin täynnä kuin hänellä.

**Heikki**, 29, on Kaisan mies ja työskentelee vajailla viikkotyötunneilla tietotekniikka-alalla. Heikki

on poliittisesti aktiivinen, mutta nauttii vapaa-ajallaan myös täydellisestä joutenolosta mahdollisimman usein.

**Kiia**, 39, asuu pienellä paikkakunnalla sairaanhoitaja-aviomiehen ja kolmen lapsensa kanssa. Koulutukseltaan Kiia on kasvatustieteiden maisteri, mutta kymmenen työvuoden jälkeen hän vaihtoi opettajan virkansa käsityöalan ammattiopintoihin. Kiia pyrkii mahdollisimman laajaan omavaraisuuteen.

**Virpi**, 29, on omien sanojensa mukaan entinen ylisuorittaja, joka ryhtyi miettimään omia elämänvalintojaan vakavan uupumisen jälkeen. Virpi ei ennen sairastumistaan ollut pitänyt kuin kerran kunnolla lomaa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Hänen mielestään parasta elämäntapamuutoksessa on ollut yksinkertaisesti se, että hän voi nyt kokonaisvaltaisesti paremmin. (Kirjallinen selonteko.)

**Hanne**, 37, on perheenäiti, joka elää osin omavaraista elämää maaseudulla. Hän työskentelee osa-aikaisena ja unelmoi edelleen omavaraisemmasta elämäntavasta. Hän kuvaa muutosta elämässään ”oravanpyörästä pois hyppäämiseksi” ja pitää tärkeänä, että arjessa on aikaa perheelle ja omille ajatuksille. (Kirjallinen selonteko.)

**Kira**, 30, asuu maaseudulla lapsensa kanssa. Hän tekee töitä kotoa käsin joustavalla aikataululla. Hänen mielestään kiire on hyvä kimmoke saada asioita aikaan, mutta aikataulut eivät saa olla pakottavia. Hiljattaisen omavaraistumisen myötä heidän perheellään menee ruokaan selvästi vähemmän rahaa kuin ennen. (Kirjallinen selonteko.)

**Terhi**, 31, asuu pääkaupunkiseudulla miehensä ja kahden lapsensa kanssa. Hän työskentelee kutsumusammattissa, ja kokee että työssä tärkeintä ei ole palkka vaan työn sisällön merkityksellisyys. Terhi sanoo keräävänsä itselleen mieluummin ihania kokemuksia kuin tavaroita. (Kirjallinen selonteko.)

#### 4.4 Sisällönanalyysi

Analyysivaiheen tarkoitus on tuoda aineistosta esiin jotain, mitä ei ainoastaan mekaanisella siteerauksien lukemisella voi tavoittaa. Analyysi on tulkintaa, joka muodostaa varsinaisen tutkimuksen ytimen – ja parhaimmillaan mahdollistaa Pertti Alasuutarin peräänkuuluttaman

arvoituksen ratkaisemisen. Sisällönanalyysi on laadullista analyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Analyysimenetelmällä pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus ja tarkastella aineistoa eritellen sekä yhtäläisyyksiä ja eroja etsien. Sisällönanalyysin tarkoituksena on lisätä informaatioarvoa ja luoda aineistosta mielekäs ja koherentti kokonaisuus.

Sisällönanalyysia on kritisoitu metodina keskeneräiseksi, sillä se ei anna suoria vastauksia kysymyksiin, vaan sillä saadaan järjestettyä aineisto johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysi lähinnä auttaa tiivistämään aineiston tiedot, mutta tutkija tekee lopullisen tulkinnan ja päätelmät. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–104.) Metodin löyhyyden vuoksi on tärkeää, että tutkija kuvailee ja perustelee kaikki analyysiin liittyvät vaiheet ja valinnat mahdollisimman systemaattisesti.

Sisällönanalyysi jakautuu aineistolähtöiseksi, teorialähtöiseksi ja teoriaohjaavaksi analyysiksi. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa pääpaino on aineistoissa, ja esimerkiksi analyysiyksikköä ei ole päätetty valmiiksi. Aineistolähtöisen tutkimuksen kohdalla voidaan puhua induktiivisuudesta, sillä analyysi etenee yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin (Eskola & Suoranta 1998, 83). Teorialähtöisessä tutkimuksessa taas tutkimus perustuu jo olemassa oleviin teorioihin, ja usein yhtenä tarkoituksena on testata näiden teorioiden toimivuutta uudessa kontekstissa. Tässä analyysitavassa edetään yleisestä yksittäiseen, joten sitä voidaan kutsua myös deduktiiviseksi malliksi.

Sijoitan analyysini lähtökohdat aineistolähtöisen ja teorialähtöisen analyysin väliin: voidaan puhua teoriaohjaavasta analyysista. Tässä mallissa aineiston analyysi ei ole suoranaisesti sidottuna mihinkään yksittäiseen teoriaan, mutta on kuitenkin enemmän tai vähemmän kytköksissä aiempaan teoreettiseen ajatteluun ja käsitteistöön. Teoriaohjaavan analyysin keskeisenä periaatteena on tuoda tutkielman teoreettiset lähtökohdat esille alusta alkaen ja pitää niitä mukana läpi analyysiprosessin. Analyysini tarkoitus ei ole testata jo olemassa olevia teorioita vaan ajatteluprosessissa vaihtelevat luovasti valmiit teoreettiset mallit ja aineistolähteisyys, mikä voi parhaimmillaan synnyttää tyystin uusia ajatusuria. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.)

Haastattelujen jälkeen ensimmäinen vaihe aineiston käsittelemisessä on litterointi eli puhtaaksi kirjoittaminen. Litterointi on mekaanisen puhtaaksi kirjoittamisen lisäksi myös usein hyvä keino tutustua alustavasti kerättyyn aineistoon – tässä vaiheessa mahdollisuus tarkastella aineistoa on todennäköisesti hyvin toisenlainen kuin interaktiivisessa haastattelutilanteessa. Litteroinnin voi tehdä monella tarkkuusasteella riippuen siitä, millä tavalla aineistoa on tarkoitus myöhemmin analysoida.

Tarkimmillaan litteroinnin voi tehdä ottamalla mukaan sanojen lisäksi kaikki mahdollinen tallentunut nonverbaaliikka, mitä varten on myös olemassa oma litterointikoodisto. Harvoin näin tarkka purkaminen on kuitenkaan tarkoituksenmukaista, vaan usein riittää, kun litteroi haastattelujen luonnollisen kielen annin tekstitiedostoon. Myös suurpiirteisempi purkaminen on mahdollista, jolloin puhtaaksi voi kirjoittaa ainoastaan olennaiselta vaikuttavat kohdat. Tämä on kuitenkin hieman ongelmallista, koska harvoin on mahdollista tietää ennen analyysia, mitkä kohdat lopulta ovat merkityksellisiä ja mitkä eivät. (Eskola & Vastamäki 2015, 42.) Itse päädyin litteroimaan aineiston sanantarkasti kuitenkin jättämällä nonverbaaliset ilmaiset, kuten huokaukset, hengitysäänet ja tauot, litteraation ulkopuolelle. Tulin siihen tulokseen, että paitsi että ne eivät ole relevantteja tutkimukseni kannalta niin rajalliset aikaresurssit riittävät paremmin, jos tyydyn vähemmän tarkkaan litteraatioon.

Litteroitua aineistoa ei voi vielä pitää sellaisenaan tutkimuksen tuloksena, vaan arvoituksen ratkaisemiseksi aineistoa on käsiteltävä edelleen (Alasuutari 2014, 81). Ei ole mitään taikatemppua, jonka avulla aineiston saisi tuottamaan itse omat tutkimuksen kannalta tärkeitset merkityksensä ja nostamaan ne suoraan tutkijan näkökenttään, vaan tutkimuksen tekijän on aktiivisesti työskenneltävä aineiston parissa ja tehdä siitä omat tulkintansa. Laadullista aineistoa analysoidessa on tehtävä isoja ja pieniä valintoja, jotka määräävät tutkimuksen lopullisen sisällön ja muodon. (Eskola 2015, 187–188.)

Käsittelin teemahaastattelun antia teoriaohjaavalla teemoittelulla. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston jäsentämistä teemojen mukaisesti, niin että aina tiettyä teemaa käsittelevät aineiston osat muodostavat oman kokonaisuutensa. Kun aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten teemojen mukaan, on mahdollista vertailla eri aiheiden esiintymistä aineistoissa. (Eskola & Suoranta 1998, 175–177; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Tässä vaiheessa aineistoa ei kuitenkaan ole tarkoitus ainakaan merkittävästi karsia, vaan ainoastaan järjestää uudelleen, tutkimuksen kannalta mielekkäämpään muotoon. Teemoitteluun liittyy myös teemojen nimeäminen, mikä on eri asia kuin ennen haastattelun tekemistä tapahtunut teemojen päättäminen – teemoitteluvaiheessa nimien on tarkoitus olla kuvaavia ja antaa vihjeitä teemojen varsinaisista sisällöistä. Vaikka aineisto on keskeisessä osassa teoriaohjaavassa analyysissa, on tärkeää, että analyysi kytkeytyy myös teoriaan ja tutkijan omiin kommentteihin ja huomioihin. (Eskola & Vastamäki 2015, 43.)

Käytännössä tämä vaihe tapahtui niin, että ensin luin litteroinnit ja kirjoitetut tekstit useamman kerran ajatuksella läpi. Olin toki jo sekä haastattelun että litteroinnin yhteydessä tutustunut haastatteluaineistoon ja tiesin sen sisällön pääpiirteissään, mutta litterointi itsessään vei niin paljon

huomiota, että keskittyminen itse lukemiseen kärsi. Huomasinkin, että olin haastattelutilanteen ja litterointiprosessin aikana saanut erilaisen käsityksen tiettyjen puheenvuorojen sisällöistä. Tämä oli hyvä opetus minulle, että teksteihin on todellakin palattava ajan ja ajatuksen kanssa ennen varsinaiseen analyysiin aloittamista.

Puhtaan lukemisen jälkeen otin avukseni värillisiä alleviivauskyniä, joilla aloin jäsentää aineistoa teemoittain. Aikaisempaan tutkimukseen ja käsitteistöön nojaten minulla oli jo mielessä tietyt yläteemat, jotka ohjasivat tekstin läpikäymistä. Etsin aineistosta samaan teemaan liittyvää puhuntaa ja tein ne näkyväksi tietyllä värikoodilla. Teemahaastattelu rakentuu itsessään jo ennestään nimettyjen teemojen ympärille, mutta teemoittelun myötä aineistosta löytyi uusia teemoja ja toisaalta osa haastattelua jäsentävistä teemoista jäi pois. Tämä vaihe muutti aineiston muodottomasta tekstimassasta jo huomattavasti helpommin tartuttavaan muotoon. Teemoittelun jälkeen luin jokaiseen teemaan liittyvät sisällöt erikseen luodakseni niistä itselleni karkean käsityksen.

Teemoittelussa nousivat esille downshiftaamisen ilmenemismuodot ja arjen valinnat, työnteekoon liittyvät kysymykset, ajankäyttö sekä muiden suhtautuminen. Teemoittelun myötä aineisto ryhmittyi uudella tavalla ja rupesin tarkastelemaan sitä tämän jaottelun mukaisesti. Teemoittelun myötä pääsin lähemmäksi aineistoa ja sen suhdetta asettamiini tutkimusongelmiin. Tutkimukseni tarkoituksena on kartoittaa downshiftaamisilmiötä ja sen ilmenemismuotoja ihmisten eri elämän osa-alueille. Tämän myötä aineistolle esittämäni kysymykset liittyvät niin vapaa-aikaan kuin työhön ja perhe-elämäänkin. Kysymykseen downshiftauksen aloittamisesta tai siihen päättämisestä päätin tarrata narratiivisen analyysin avulla.

## 4.5 Narratiivinen analyysi

Elämme kertomuksien maailmassa: tarinat ovat ihmiselle luonteenomainen tapa jäsentää maailmaa, itseään ja kokemuksiaan (Laitinen ja Uusitalo 2008, 111). Lähes poikkeuksetta mitä tahansa tekstiä voidaan lähestyä kertomuksen ja juonellisuuden näkökulmasta. Ihmiselämä rakentuu tarinoiden kertomisen ja kuuntelemisen ympärille, minkä vuoksi narratiivisuus on myös yksi ihmistieteiden mielenkiinnon kohde. Kiinnostus narratiiveja kohtaan on kasvanut siinä määrin, että 1990-luvulla alettiin puhua narratiivisesta käänteestä, jonka seurauksena tarinat on nähty relevantteina tiedon välittäjinä ja rakentajina. (Heikkinen 2015, 149.) Tarinoita haastattelun keinoin kerätessään tutkija voi joko rakentaa haastattelun alkujaan sellaiseksi, että se kutsuu tarinanmuotoisia vastauksia



luokseen tai vaihtoehtoisesti tutkija voi tematisoida aineiston jälkikäteen narratiivisuuden näkökulmasta. (Eskola & Suoranta 1998, 23–24).

Lukiessani haastattelulitteraatioita huomasin, että ne alkoivat puhutella minua nimenomaan tarinallisuuden keinoin. Päädyin tarkastelemaan aineistoani sisällönanalyysin lisäksi narratiivisen analyysin kautta, koska näin sen osuvimpana tutkimuksellisenä lähestymistapana vastaamaan kysymykseeni siitä, kuinka haastattelemistani henkilöistä tuli downshiftaajia. Downshiftaamisessa on kyse tavalla tai toisella elämäntavan muutoksista, joka on narratiivisuuden peruselementti. Tarina voi pelkistetyimmillään olla minkä tahansa kerrontaan perustuva aineisto, mutta tavanomaisessa tarinassa on henkilöhahmoja sekä alku, keskikohta ja loppu, jotka järjestyvät ajallisesti peräkkäin (Heikkinen 2015, 159). Downshiftausnarratiiveissa alkuasetelma on aika ennen downshiftaamista, keskikohta kuvaa elämäntapojen muutosta ja loppu nykytilaa.

Aloitin analyysin luomalla haastateltavien kertomuksista juonitiivistelmät. Tiivistelmän teko rakenteellistaa kertomuksen ja tekee aineistojen vertailusta keskenään helpompaa. Juonitiivistelmät tehtyäni etsin niistä rakenteellisia samankaltaisuuksia: mitkä tarinat rakentuvat samanlaisista vaiheista? Kategoriointi on tietenkin aina enemmän tai vähemmän keinotekoisia ja yleistävää, koska jokainen tarina on oma, uniikki kokonaisuutensa. Aineistoa on kuitenkin mahdotonta käsitellä yhtenä isona massana, joten juonitiivistelmien jakaminen eri juonityyppeihin mahdollistaa kertomusten rakenteellisten piirteiden tutkimisen ja tekstikokonaisuuksien vertailun keskenään. Vaikka juonityypit perustuvat yleistykseen ja pelkistykseen, ei se tarkoita, etteivätkö ne voisi olla oikeasti kuvaavia ja tehdä oikeutta alkuperäisille narratiiveille. Huomasin tyypittelyä tehdessäni, että on tärkeää yrittää pyyhkiä mielestään ennakko-oletukset siitä, mihin juonityyppiin aineisto tulee sijoittumaan, ja antaa tekstin kertoa omaa tarinaansa.

#### 4.6 Tutkielman eettiset kysymykset

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, 6) on laatinut ohjeet hyvän tieteellisen käytännön toteuttamiseksi. Ohjeistus pitää sisällään hyvän tieteellisen käytännön keskeisimmät lähtökohdat niin tutkimuksen suunnittelun, aineistokeruun, julkaisemisen kuin tietosuojankin näkökulmasta. Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää vain jos hyvän tieteellisen käytännön edellytykset toteutuvat.

Vaikka pro gradu -tutkimus on opinnäytetyö eikä varsinainen tutkimus, on tärkeää, että myös sitä tehdessä tieteen eettiset kriteerit toteutuvat. Haastatteluissa ihmiset antavat itsestään tietoja, joita on mahdollista käyttää väärin. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oltava oikeus paitsi perua osallistumisensa myös kieltää itseään koskevan aineiston käyttö jälkikäteen. Haastatteluista saatua tietoa ei saa käyttää mihinkään muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen ja haastateltavien tiedot on järjestettävä ja säilytettävä niin että anonymiteetti on taattua. (Kuula 2011, 99–107.)

Tutkimuksen eettisyydessä ei ole kyse ainoastaan tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeuksista vaan myös tutkimuksen uskottavuudesta. Tutkimus on hyvä ja luotettava vain jos tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Esimerkkejä räikeistä hyvän tieteellisen käytännön loukkauksista on puutteelliset viittaukset aiempaan tutkimukseen sekä luvattomasti lainattujen tulosten esittäminen oman työnsä hedelminä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 126–133; Alasuutari 2005, 16.)

Omassa tutkielmassani olen pyrkinyt noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita mahdollisimman säntillisesti. Erityisen tarkkana olen ollut suhteessa tiedonantajien – haastateltavien ja kirjoitettujen selonteiden antajien – anonymiteettiin ja informointiin. Olen selittänyt tiedonantajille tutkielman aiheen ja tarkoituksen mahdollisimman tarkastanut. Olen teettänyt haastateltavien kanssa kirjallisen sopimuksen, jossa he antavat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen sekä haastatteluaineistojen arkistointiin. Olen nauhoittanut sekä litteroinut haastatteluaineiston ja mahdollistanut sen myöhemmän käytön. Olen pitänyt huolen, että haastateltavien anonymiteetti säilyy. Lähdeviitteiden suhteen olen ollut tarkkana ja varmistanut, että krediitit tiedosta menevät oikeaan osoitteeseen.

#### 4.7 Tutkielman luotettavuus ja yleistettävyyys

Tässä alaluvussa pohdin pro gradu -tutkielmani luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Luotettavuuskeskusteluun liittyy vahvasti kysymykset objektiivisuudesta ja totuudesta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on keskeisin tutkimusväline, ja tutkijan omat arvot ja mielipiteet muokkaavat enemmän tai vähemmän sitä, miten tutkimuksen alla olevaa ilmiötä tarkastellaan ja minkälaisia asioita siitä päädytään nostamaan esille. On tärkeitä ymmärtää, että laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tekemät tulokset eivät ole ainoita mahdollisuuksia.

Inhimillisen olennon on mahdotonta häivyttää itsensä täysin tutkimustilanteesta ja siten hankkia itsestään riippumatonta tietoa, mutta se mitä tutkija voi tehdä, on tulla mahdollisimman tietoiseksi omista asenteistaan, arvoistaan, mielipiteistään ja muista havainnointiin vaikuttavista tekijöistä.

Reflektiivinen ja kyseenalaistava työote mahdollistaa astumisen ainakin hiukan omasta subjektiivisesta arkiminästä kohti objektiivisuuden ihannetta.

Niin tutkimuksen luotettavuuteen kuin eettisyyteenkin kuuluu vaatimus käsiteltävän aiheen laaja ja monipuolinen tuntemus (Alasuutari 2005, 21). Laadullinen menetelmä on usein hyvä keino saada syvällistä, muttei niinkään tilastollisesti yleistettävää tietoa (Alasuutari 2014, 231). Vaatimus tilastollisesta yleistettävyydestä on kuitenkin relevantti ainoastaan tietyn tieteenihanteen valossa. Kulttuurintutkimuksen piirissä yleistettävyyden sijaan pidetään keskeisenä vallitsevien ja vanhentuneiden ajatusmallien kyseenalaistamista ja tajunnan laajentamista.

Tilastollisen yleistettävyyden sijaan on relevanttia puhua olemuksellisesta yleistettävyydestä. Olemuksellisessa yleistettävyydessä ei ole keskeistä aineiston koko ja siitä saatavat numeeriset arvot, vaan tulkinnat ja niiden syvyys. (Eskola ja Suoranta 1998, 67–68). Laadullinen tutkimus on luotettava ja olemuksellisesti yleistettävissä, kun aihe ja materiaali resonoivat keskenään ja teorianmuodostus on johdonmukaista. Laadullisen tutkimuksen keskiössä on ilmiön tai tapahtuman ymmärtäminen, kuvaaminen ja teoreettisen tulkinnan antaminen. Tätä vasten relevanttia ei niinkään ole tutkimukseen osallistuvien määrä vaan heidän suhteensa tutkittavaan ilmiöön.

Luotettavuuskysymys liittyy tutkimuksen jokaisen vaiheeseen, myös haastatteluun. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että haastattelua suunniteltaessa tutkimuksen keskeiset käsitteet on johdettu validista teoriasta ja haastattelurunko koostettu niin, että se tavoittaa haluttuja sisältöjä. Tutkijan on varauduttava tarpeeksi moniin ja monipuoliseen kysymyspatteristoon, jotta haastateltavilla on mahdollisuus välittää aiheen kannalta keskeisiä merkityksiä.

Tiedonantajia ei tule valita mukaan satunnaisesti vaan harkitusti ja tarkoin kriteerein. On pohdittava perusteellisesti, ketkä pystyvät vastaamaan parhaiten asetettuun tutkimuskysymykseen ja kertomaan tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Oman tutkimukseni kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että haastattelin ja pyysin selontekoja downshiftaajilta itseltään, enkä muuten ilmiöön perehtyneiltä ihmisiltä. Ajatuksena on, että downshiftaajat ovat itse parhaita asiantuntijoita kertomaan elämäntapaan liittyvistä käytännöistä ja merkityksistä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys ovat pitkälti tutkijan rehellisyyden ja tutkimuksen läpinäkyvyyden varassa. Luotettavuutta voi lisätä raportoimalla mahdollisimman tarkasti tutkimuksen teon eri vaiheista. On tärkeää, että tutkijalla on reflektiivinen työote ja että tämä kertoo

myös mahdollisista tutkimuksen luotettavuutta horjuttavista tekijöistä. Tutkijan on pystyttävä arvioimaan itseään ja tutkimuksen teon olosuhteita niin, että tutkimuksen lukija tulee tietoiseksi tutkimuksen tekoon vaikuttavista seikoista.

## 5 PIENTÄ ELÄMÄÄ

Tässä luvussa vastaan edellisessä luvussa esitettyihin tutkimuskysymyksiin aineiston avulla. Ensimmäisessä alaluvussa vastaan kysymykseen *miksi ja miten haastattelemani ihmiset ovat päätyneet downshiftauselämäntapaan*. Tämän selvittämisessä analyysimenetelmänä on narratiivinen analyysi. Lopuissa luvun alaluvuissa selvitän *miten downshiftaus ilmenee perheen arjessa sekä perheen sisäisissä ja ulkoisissa suhteissa*.

Käytän analyysissani paljon suoria siteerauksia haastatteluaineistosta ja kirjoitetuista selonteista, koska mielestäni ne ovat tutkielman kannalta oleellisia ja mielenkiintoisia. Siteeraukset tuovat analyysiin eloa ja varmistavat sen, että downshiftaajien oma ääni pääsee kuuluviin. Suorien aineistoviittauksen kautta lukija pystyy myös arvioimaan tulkintojani ja aineiston ja teorian välille tekemiäni kytköksiä. Tuon analyysiosioon suorien aineistoviittauksien rinnalle myös teoreettisia huomiota teemoja käsittelevästä tutkimuskirjallisuudesta. Näin analyysista muodostuu aineiston, teorian ja tutkijan vuoropuheluksi.

### 5.1 Narratiivit: vastareaktioita ja toisen polven downshiftaajia

Koin luontevaksi lähteä tarkastelemaan aineistoa narratiivisen analyysin avulla, koska osa haastatteluista ja selonteista oli jo valmiiksi tarinallisessa muodossa. Mielestäni koko ilmiön selittämisen kannalta on olennaista selvittää sitä prosessia ja muutosta, jonka kautta ihmiset alkavat toteuttaa kohtuullista elämäntapaa. Narratiivisen analyysin kautta kaikkien haastateltavien tarinat tulevat myös tutuksi, minkä jälkeen on helpompi lähteä tarkastelemaan syvemmin heidän elämäntapaansa.

Löysin aineistosta neljä erilaista juonityyppiä, jotka kuvaavat haastattemieni henkilöiden kertomuksia siitä, kuinka he päätyivät downshiftaajiksi. Juonityypit eivät ole selkeärajaisia, ja jotkut haastateltavat olisivat sopineet hyvin useampaankin kategoriaan. Esimerkiksi perheen perustaminen ja lapsien saaminen oli useammalla haastateltavalla yksi vaikuttavista motiiveista muuttaa elämäntapaa. Päädyin kuitenkin siihen, että asetin jokaisen haastateltavan ainoastaan yhteen, parhaiten sopivaan, juonityyppiin.

Taulukko 2. Downshiftaajien juonityypit.

Juonityyppi	Haastateltavat	Lähtökohta	Käyttäytymisen muuttuu	Nykytilanne
Toisen polven downshiftaaja	Stefan, Reetta	Aina enemmän tai vähemmän kulutuskriittinen, eikä ennenkään työkeskeinen.	Aikuistumisen ja itsenäistymisen myötä alkanut tietoisesti rakentaa elämäänsä yhä kohtuullisempaan suuntaan	Kulutus niukkaa. Keikkatöitä ja opiskelua.
Uupumuksen kautta downshiftaajaksi	Virpi, Salla	Elämä on aiemmin pyörinyt suorittamisen; harrastuksien tai työn ympärillä.	Uupumuksen myötä sen tajuaminen, että elämässä täytyy olla muutakin kuin suorittamista.	Eläminen omien voimavarojen mukaan ja itseään kuunnellen.
Vastareaktion kautta downshiftaajaksi	Ninni, Heikki	Lapsuudenkodissa vanhempien elämä on ollut hyvin työ- ja urakeskeistä	Aikuisuuden ja oman itsenäisen elämän myötä kyseenalaistanut vanhempien elämäntavan	Arki rakentuu tärkeiden ihmisten ja omien arvojen, ei työn ja kulutuksen ympärille.
Perheen perustamisen myötä downshiftaajaksi	Hanne, Kira, Terhi, Kiia, Kaisa	Ennen lapsien saantia/nykyisen kumppanin kohtaamista ei ole miettinyt aktiivisesti kulutukseen, ajankäyttöön ja työntekoon liittyviä arvovalintoja	Nykyisen kumppanin kohtaamisen ja lasten saannin myötä on kokenut tarpeelliseksi miettiä, mihin haluaa käyttää aikaansa	Päivien sisältö suunnitellaan perheen ehdoilla. Yhteinen vapaa-aika perheen kesken tärkeää.

Juonityyppi 1: Toisen polven downshiftaaja. Tämän juonityypin henkilöiden kohdalla muutos on vähiten radikaali ja selkeä. Tyypillisessä Toisen polven downshiftaaja -juonityypissä jo haastateltavan lapsuudenperheessä on noudatettu kohtuullista elämäntapaa. Jonkinlainen taitekohta kuitenkin tapahtuu, kun päähenkilö alkaa itse miettiä omaa elämäänsä ja ottamaan siitä vastuuta. Tällöin kulutus- ja työkeskeisyyskriittisen elämäntavan noudattamisesta tulee tietoista ja nimenomaan omista henkilökohtaisista intresseistä lähtevää. Yhden haastateltavan kohdalla töihin meno ja oman rahan ansaitseminen aiheuttivat pienen piikin kulutuksessa, mikä kuitenkin jäi lyhyeksi välivaiheeksi matkalla tietoista downshiftaamista.

### Juonitiivistelmä: Stefan

- Lapsuudenkodissa ja opiskeluaikana kulutus oli niukkaa.
- Samanhenkisen kumppanin ja lapsien saannin myötä kulutuskriittisyydestä tullut entistä tietoisempaa.
- Pyrkimys mahdollisimman vähään kuluttamiseen: esimerkiksi uusia vaatteita ostanut itselleen viimeksi 10 vuotta sitten.

### Juonitiivistelmä: Reetta

- Kulutuskriittisyyttä jo lapsuudenkodissa.
- Kun itse alkoi ansaita rahaa, myös kulutus lisääntyi.
- Kuuli ystävän kautta ihmisestä, joka testasi elämää pelkästään sadalla esineellä, minkä innoittamana tekivät puolisonsa kanssa suursiivouksen ja päätöksen vuodesta ilman uusien vaatteiden ostamista.
- Nyt niukka kulutus jäänyt päälle ja kokopäivätyö vaihtunut keikkatyöhön.

Haastattelemieni kahden toisen polven downshiftaajan selonteoissa tuli esiin, ettei lapsuuden niukkaa elintaso välttämättä mielletty niinkään tai ainoastaan arvovalinnaksi, vaan kyse oli myös olosuhteiden sanelemasta pakosta. Tätä ei kuitenkaan nähty negatiivisena asiana vaan päinvastoin se oli hyvä perusta omalle, kohtuulliselle elämäntavalle.

Toi kulutuskriittisyys varmaan jollain tasolla on ollut aina tai musta tuntuu että meidän lapsuudenkodissa oli se sit johtu se mistä hyvänsä niin me kierrätettiin vaatteet ja oli tosi niukkaa se kulutus. (Reetta)

Sitä [kohtuullista elämäntapaa] on vahvistettu kyllä lapsuudenkodissakin mutta se perustuu toiseen asiaan sillä tavoin koska oli vähemmän resursseja niin silloin tuli tyytyä vähempään. Mutta sitten siitä on tullut myös itseään vahvistava sillä lailla että tulee paremmin ja mukavammin toimeen kun tyytyy vähempään materiaalisesti. (Stefan)

Molempien tähän juonityyppiin kuuluvan lapsuus sijoittui 1990-luvun laman aikoihin, ja se näkyi myös laajemmin ihmisten kulutuksessa. Reetta toteaaakin, että enemmän kuin he niukasti kuluttavana ja kierrätystä suosivana perheenä, massasta erottuivat lapset, joilla oli aina uusimmat ja hienoimmat vaatteet. Heidän niukka kulutuksensa ei siis ainakaan näin jälkeenpäin tuntunut Reetan mielestä mitenkään valtakulttuurista poikkeavalta. ”Toisen polven downshiftaaja” voi siinä mielessä olla sopimaton termi juonityypille, koska haastateltavien vanhemmat eivät ole pitäneet itseään nimenomaan downshiftaajina, ja elintaso on ollut niukkaa eri syistä kuin niistä, jotka ovat ajaneet

heidän lapsensa kohtuullistamaan. Päätin kuitenkin pitäytyä termistä, koska haastateltavat ovat imeneet vaikutteita elämäntapaansa lapsuudenkodistaan, ja vaikka heidän vanhemmilleen elämäntyyli on ollut ainakin osittain pakon sanelemaa, ovat he kääntäneet sen positiiviseksi valinnaksi.

Juonityyppi 2: Uupumuksen kautta downshiftaajaksi -juonityyppiin lukeutuu kaksi haastateltavaa. Toisen haastateltavan muutos on hienovaraisempaa, siinä missä toisen henkilön toiminta ja arvot ovat hyvin vastakkaisia ennen muutosta ja tietoista siirtymää kohti leppoisampaa elämäntapaa. Tämä narratiivi on siinä mielessä klassinen downshiftaustarina, että media esittää monesti downshistauskertomuksia juuri uupumuksen ja selkeiden muutosvaiheiden kautta.

### **Juonitiivistelmä: Virpi**

- Lapsuudenkodista oppi, että työ määrittää ihmisarvon.
- Ennen työnarkomaani ja suoristuskeskeinen.
- Kolme työtä ja intensiivistä opiskelua, kunnes iski uupumus ja depressio.
- Lopullinen sysäys elämäntapamuutokseen fyysisen loukkaantumisen jälkeen; sairausloman aikana vahvistui tietoisuus siitä, että elämässä pitää olla muutakin sisältöä kuin työ.
- Nyt tekee keikkatöitä joustavasti oman jaksamisen ehdoilla.

### **Juonitiivistelmä: Salla**

- Teini-iässä ahdistuminen ja uupuminen harrastusten ja tekemisen määrästä: havahtuminen siihen, että rauhallinen elämäntahti sopii hänelle parhaiten.
- Jätti hiljalleen harrastuksia ja muita menoja pois ja koki sen vapauttavana.
- Aiemmin paljon sosiaalisia menoja, mutta halunnut niitäkin tietoisesti karsia oman jaksamisen vuoksi.
- Hetken aikaa kokopäiväisesti palkkatyössä, mutta huomasi sen olevan liian kuluttavaa.
- Nyt kotivanhempana, kulutus niukkaa.

Downshiftaamiselle etsitään onnellista, itselle sopivaa tapaa elää. Elämänlaadun paraneminen kohtuullistamisen myötä korostuu erityisesti uupumuksen kautta downshiftaajaksi -juonityypissä, koska ennen muutosta elämäntyyli on ollut selvästi liian kuormittavaa.

Olin aina ajatellut, että jään paitsi todella paljosta, kun keskityn vain tekemiseen ja suorittamiseen. En halunnut jatkaa oravanpyörässä olemista kauempaa, joten voin sanoa, että päätös muuttaa arvojärjestystäni oli



tietoinen. Elämäni on muuttunut konkreettisesti niin, että voin paremmin. En ole niin voimakkaasti masentunut ja väsynyt kuin mitä olin ennen. Olen onnistunut romuttamaan lapsuudestani kumpuavaa tarvetta saada itselleni arvoa tekemällä mahdollisimman paljon, vaikka en jaksaisikaan. (Virpi)

Haastateltavan selonteosta käy ilmi, että hän kokee kohtuullistamisen onnistumisena: sen kautta hän pystyy vapautumaan lapsuudessa juurrutetusta ajattelutavasta, jonka mukaan ihmisen arvo määräytyy suorittamisen ja työntekemisen kautta. Myös toinen tähän juonityyppiin kuuluva haastateltava kertoo, kuinka elämäntavan muutoksella on selkeitä positiivisia vaikutuksia.

-- ja sitten kun mä aloin pikkuhiljaa jättää pois niitä juttuja niin musta se oli vaan vapauttavaa. (Salla)

Haastateltavan "vapauttava"-sanavalinnasta voi nähdä, kuinka suorittamisen ja kiireen ympärille rakentuva arki voi todella muotoutua kahleiksi, joista pitää tietoisesti osata pyrkiä vapaaksi.

Juonityyppiin kuuluvat kertomukset ovat rakenteeltaan samankaltaisia mutta intensiteetiltään toisistaan poikkeavia: siinä missä Salla jätti pikkuhiljaa kuluttavia sisältöjä elämästään pois, riuhtaisi Virpi itsensä kertaheitolla irti kuluttavasta oravanpyörästä. Kumpaakin selontekoa leimaa kuitenkin vahva helpotuksen tunne siitä, että on osannut irrottautua tietyistä sekä ulkoisista että sisäisistä odotuksista ja pyrkiä elämään omaa jaksamistaan kuunnellen.

Downshiftaus on tuonut elämääni paljon hyvää. Ennen kaikkea se on saanut minut voimaan paremmin. Olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja antamaan itselleni armoa jatkuvasta "piiskauksesta", jota tein paljon silloin kun elin suorituskeskeisesti. (Virpi)

**Juonityyppi 3:** Kolmanteen juonityyppiin lukeutuvat ne haastateltavat, joiden elämäntapavalinnat ovat saaneet selvästi pontta lapsuudenkodin suorituskeskeisestä ilmapiiristä. Vanhempien elämä haastateltavien ollessa lapsia on koettu hyvin työkeskeiseksi ja myöhemmin oman itsenäistymisen kautta on vahvistanut ajatus siitä, että itse haluaa tehdä asiat eri tavalla.

### **Juonitiivistelmä: Ninni**

- Lapsuudessa isä ympärivuorokautisesti töissä ja siten aina poissa kotoa. Tämä jätti jäljen ajatteluun, ettei itse halua uhrata koko elämää työlle.
- Opiskeluaika niukalla kulutuksella.
- Kulutus- ja työkriittisyyden lisääntyminen edelleen samanhenkisen kumppanin ja lapsien saannin myötä.

- Tällä hetkellä kotivanhempana ja töitä keikkaluontoisesti.

### **Juonitiivistelmä: Heikki**

- Vanhemmat työorientoituneita: isä tehnyt kahta työtä, jotta tietty kulutustaso voitiin taata.
- Nähnyt kuinka työ voi olla ahdistavaa ja kuluttavaa, minkä vuoksi ottanut tietoisesti itse etäisemmän suhtautumisen työntekoon ja kyseenalaistanut kulutuskeskeisyyttä.
- Siirtyminen kokopäivätyöstä osa-aikaiseen.
- Nyt enemmän aikaa paitsi perheelle myös omalle itselleen.

Juonityyppiin kuuluvien haastateltavien lapsuudenkodissa työ on ollut perheen isälle hyvin keskeisessä roolissa ja se on syönyt paljon aikaa. Molemmat juonityypin edustajat ovat itse perheellisiä, mikä on osaltaan vahvistanut ajatusta, että itse haluaa olla enemmän läsnä lapsien arjessa kuin mitä oma isä oli aikoinaan. Lapsuuden muistot paljon poissaolevasta ja stressaantuneesta vanhemmasta on liittänyt työn tekemiseen negatiivisia asioista, joita haastateltavat eivät itse halua osaksi elämäänsä. Molemmat haastateltavat käyvät kyllä palkkatöissä, mutta ovat pyrkineet suhtautumaan työhön eri tavalla kuin vanhempansa.

Mun isä ei oo kyllä koskaan ollu kotona kun mä olin pieni että se oli oikeesti ihan ympärivuorokauden siellä töissä mut kyl se on jättäny jotenkin sellasen jäljen että en minä ainakaan koko elämäni uhraa työlle että täytyy olla joku vaihtoehto. (Ninni)

Se työntekemisen ja kuluttamisen yhtälö ei ole vaikuttanut tekevän mun vanhempia onnelliseksi sillä tavalla että sitten on tullut itelle semmonen että "mä en ainakaan halua tollaseen oravanpyörään joutua" että niinkun mielummin sitä vaikka [elää] tosi vähällä kuin käy töissä joista ei tykkää. (Heikki)

Omien vanhempien työn ja kulutuksen ympärille kietoutunut elämäntapa osoitti haastateltaville, että se ei ole sitä, mitä he haluavat omilta elämiltään. Tässä on epäilemättä kyse myös ajan hengen ja kulttuurinmuutokset: haastateltavat kuuluvat Y-sukupolveen, jolle aiempia sukupolvia tyypillisempää on reflektoida omia arvojaan, valintojaan ja elämäntapaansa. Y-sukupolven ja heidän vanhempiensa ikäluokan välillä on selvä asenne-ero työn ja tietynlaisen elintason suhteen (Haavisto 2010, 26; Siltala 2007, 103), eikä asennemuutos rajoitu pelkästään downshiftaajiin.

Juonityyppi 4: Viimeinen juonityyppi edustaa niitä haastateltavia, joiden downshiftaus-elämäntavan aloittamiseen on liittynyt perheen perustaminen ja lapsien saaminen. Tähän juonityyppiin sopi vähintäänkin välillisesti melkein kaikkien haastateltavien kertomukset, mutta päätin rajata mukaan

vain ne, joiden kohdalla kytkös downshiftauksen ja perheellisuuden välillä on erottamaton. Tyypillinen tämän juonityypin päähenkilö ei ole erityisen aktiivisesti miettinyt kulutukseen ja työntekoon liittyviä arvovalintoja ennen kuin perheen perustaminen on tullut ajankohtaiseksi. Lapsien saannin ja nykyisen kumppanin tapaamisen myötä ajankäyttöä ja kulutusta on pitänyt ja halunnut miettiä uudella tavalla.

### **Juonitiivistelmä: Kaisa**

- Lapsuudenkodista malli perhekeskeisestä elämäntyylistä ja taloudellisesti vaatimattomasta elintasosta.
- Opiskeluaikoina elämä ollut täynnä työtä ja luottamustehtäviä.
- Perheenperustamisen myötä ajankäytön priorisoiminen uudelleen.
- Muuttaminen pienempään asuntoon, tavarain ja kulutuksen karsiminen.

### **Juonitiivistelmä: Kiia**

- Koti, perhe ja yhdessäolo ollut aina tärkeä osa elämää.
- Nuorempaan asunut isossa kaupungissa, harrastanut paljon, elämä ollut hektistä.
- Muutto maalle ja nykyisen kumppanin tapaaminen vahvistivat päätöksen rauhallisesta ja yksinkertaisesta elämäntavasta.
- Stressaava kokopäivätyö vaihtui aikuisopiskeluun. Nykyään päivät kiireettömämpiä ja aikaa on enemmän perheen yhteisiin hetkiin.

### **Juonitiivistelmä: Hanne**

- Nuorempaan elämä hyvin täyttä ja hektistä.
- Tietoinen päätös hitaammasta elämästä ja downshiftaamisesta lasten syntymän myötä.
- Muutto maalle ja kohti omavaraistaloutta ja rauhallisempaa elämänrytmiä.
- Osa-aikainen työ ja arjen rakentaminen perheen ehdoilla.

### **Juonitiivistelmä: Terhi**

- Lapsien saannin myötä haastateltava ja hänen puolisonsa pitivät entistä tärkeämpänä, että on riittävästi aikaa olla kotona ja tehdä perheen kesken mukavia asioita.
- Kumppanin uupumus ja stressi taloudellisesta tilanteesta nopeutti myös kohti muutosta.
- Muutto pienempään ja edullisempaan asuntoon, lähemmäksi työpaikkaa, jottei työmatkaan menisi niin paljon aikaa.

### Juonitiivistelmä: Kira

- Vaihteellinen ajautuminen kohtuulliseen elämäntyyliin.
- Ennen lapsen syntymää teki kolmea työtä ja opiskeli.
- Nykyään ompelee työkseen lastenvaatteita kotona.
- Kulutustottumukset eivät ole muuttuneet radikaalisti, kuitenkin vaatteita tulee ostettua vähemmän ja ruokaan ei mene niin paljon rahaa, koska omavaraisuuden aste on kasvanut.
- Enemmän aikaa seurata oman lapsen kehitystä.

Lapsien saaminen on yksi selkeistä elämän taitekohdista, joissa on luontevaa ja monesti pakollistakin tarkastella omia arvoja ja tapoja uudesta elämäntilanteesta käsin. Lapset vievät paljon aikaa, joten niiden myötä ei välttämättä ole enää samalla tavalla aikaa kaikkeen siihen, mitä ennen lapsensaantia teki. On tehtävä valintoja, priorisoitava ajankäyttöä ja mahdollisesti mietittävä uusia esimerkiksi työuraan liittyviä suunnitelmia. Nämä asiat ovat keskiössä viimeisen juonityypin selonteoissa downshiftaamisen alkamisesta ja motiiveista. Muutokset eivät ole välttämättä radikaaleja, mutta silti niillä on vaikutus niin arvojen kuin käytännönkin tasolla.

Jotenkin ne arvot on pikkusen muuttunu vaikka aina mä oon arvostanu kotia ja perhettä koska mulla on ollut hyvä koti itelläkin mutta että tavallaan palaaminen niiden perusasioiden ääreen että karsia semmosia ylimääräisiä asioita mitkä vie turhaa energiaa. (Kiia)

Juonityypin kerronnoista käy ilmi, kuinka downshiftaamisesta voi tulla oma elämäntapa vähitellen, prosessinomaisesti, tai sitten yksittäisen tietoisien päätöksen kautta.

En osaa tarkasti sanoa, milloin downshiftaus alkoi, sillä pikku hiljaa oikeastaan ajauin tällaiseen elämäntyyliin. Eli päätös ei oikeastaan ollut varsinaisesti tietoinen. (Kira)

Nuorena ennen lasten syntymää elämän hektisyys piti otteessaan ja vielä kahden nuorimmaisenkin synnyttyä. Mutta sitten kun kolmas lapsemme syntyi, tein tavallaan tietoisin valinnan hitaammasta elämästä ja siinä olen nyt pysynyt. (Hanne)

Me ollaan downshiftattu niin pitkällä aikavälillä että me ollaan oikeesti luovuttu semmosista asioista jotka on joskus tuntunu tärkeeltä mutta se ei oo tapahtunu sellaisella kertarysäyksellä että "nyt myyn kaiken" tai "nyt teen tän päätöksen". (Kaisa)

Yksi tähän juonityyppiin kuuluvista haastateltavista voisi sukupolven yli ulottuvasta kulutuskriittisyydestä johtuen kuulua myös Toisen polven downshiftaajat -juonityyppiin, mutta työkeskeisestä elämäntavasta hän pyrki eroon vasta lapsien saannin myötä.

Mä voisin olla ihan hyvin tosi uraorientoitunut työhullu mutta tuota siinä on ehkä kaksi tekijää joista toinen on tosiaan mulla tää perheellisyys että tälle täytyy nyt pistää joku raja että sitten rupee muut ihmiset kärsimään että mä en pelkästään toteuta omia ambitoitani itseäni varten tai jos mä niin niin sitten sillä on vaikutuksia muihinkin että jotenkin silleen se oma ura voi jäädä jonnekin tauolle tai et ei se oo kuitenkaan niin tärkeä kun se että ehtii sitten lapsistaan kasvattaa kunnon kansalaisia. (Kaisa)

Haastateltavan selonteosta käy ilmi, että hän ole hidastanut tahtia oman itsensä vuoksi, vaan hän nautti työstään ja saattoi olla työpaikallaan aamuyöhön saakka, koska oli niin innostunut työtehtävästään. Tämän juonityypin ydin poikkeaa siis ratkaisevalla tavalla moniin muihin, joissa muutoksia on tehty nimenomaan oman jaksamisen ja hyvinvoinnin vuoksi.

Neljäs juonityyppi osuu myös ja erityisesti sen takia tutkielman ytimeen, että siinä ovat keskiössä paitsi downshiftaus myös perheellisyys. Etsin haastateltavakseni nimenomaan perheellisiä downshiftaajia, joten ei ihme, että tähän juonityyppiin sisältyi määrällisesti eniten haastateltavia. Selonteot osoittavat ajatukseni muiden perheenjäsenten vaikutuksesta yksilön elämäntapoihin oikeaksi: perheyhteisössä asuva ihminen ei voi tehdä päätöksiä kulutuksesta, työnteosta ja ajankäytöstä ainoastaan omaan elämäänsä peilaten, vaan hänen on otettava huomioon myös muut yhteisön jäsenet. Perheenjäsenten vaikutus elämäntapoihin ilmenee aineistossa paitsi silloin, kun downshiftaukseen ryhdytään lapsien myötä tai solmitun parisuhteen innoittamana, myös silloin, kun muiden perheenjäsenten tavoitteet ja halut luovat raameja downshiftauselämäntavan toteuttamisessa. Jälkimmäisestä annan esimerkkejä luvussa 6.6.

## 5.2 ”Me emme ole laiskoja”

Edellä esitelty narratiivinen analyysi tuo jo joitain piirteitä esille siitä, miten haastateltavat määrittivät downshiftausta. Narratiivisen analyysin ulkopuolelle jää kuitenkin paljon downshiftausta määrittelevää haastatteluaineistoa, koska tartuin sen kautta ainoastaan kertomuksiin, jotka selittivät ja kuvasivat haastateltavien tietä downshiftaajiksi.

Tässä alaluvussa kartoitan haastatteluaineiston perusteella, mitä haastattelemani henkilöt ovat mieltä downshiftaus-termistä ja kuinka he asemoivat itsensä suhteessa siihen. Tutkielman toisessa luvussa tarkastelin termiä ilmiötä käsittelevän kirjallisuuden kautta, mutta koen relevantiksi kartoittaa myös haastateltavieni näkemyksiä käsitteestä. Downshiftaus on terminä verrattain tuore, eikä se ole vielä saavuttanut vakiintunutta ja yksiselitteistä merkityssisältöä. Sen vahva esiintyminen aikakauslehdissä

tietynlaisten elämäntarinoiden yhteydessä on liittänyt siihen konnotaatioita, joihin kaikki eivät välttämättä osaa samaistua, vaikka tieteellisen kirjallisuuden perusteella tehdyn määritelmän mukaista elämäntapaa noudattaisivatkin.

Kysyin haastateltavilta henkilöitä, mitä he olivat mieltä downshiftaus-termistä. Termi herätti hyvin erilaisia reaktioita. Vaikka olin hakenut tutkielmaani mukaan nimenomaan downshiftaajia, eivät nämä välttämättä kokeneet termiä omakseen.

En koe sitä luontevaksi termiksi paitsi jotenkin semmosten äärityyppisten ihmisten kohdalla, jotka kovin tietoisesti downshiftaa ja ovat luopuneet urasta ja jättäny niinku kaiken ja lähteny saarelle mietiskelemään. (Salla)

Mulla on niinku downshiftauksesta ehkä semmonen, se voi olla jostain tyyliin aikakauslehdestä jääny mielikuva, että siis tyyliin jengi tekee puol vuotta duunii ja on puol vuotta vapaalla. (Reetta)

Haasteltavien termiin liittämät mielikuvat on saatu mediasta, jonne monesti päätyvät ne radikaaleimmat muutostarinat. Yksi haastateltavista totesi, että downshiftaus-termi ”tuottaa kurjan kokonaisuuden” ja että ”me emme ole laiskoja”. Nämä kommentit viittaavat siihen, että downshiftaus on esiintynyt julkisuudessa myös negatiivisessa roolissa ja kohtuullistamiseen on liitetty sellaisia epämieluisina pidettyjä ominaisuuksia kuin laiskuus ja vastuuttomuus. Sama haastateltava toteaaakin osuvasti tarkennusta pyytäessäni, että

Joo ehkä sellanen keski-ikäisen miehen syyttävä katse että ”sinä et maksa veroja” hehe. (Stefan)

”Keski-ikäisen mies” voidaan tässä nähdä kulutusyhteiskunnan arvoja kannattelevana uraohjuksena. Keski-ikäisten miesten suunnalta on ihan ilman symboliikkaankiin tukeutumista tullut syyttäviä katseita downshiftaajia kohtaan, kuten luvussa 1 kävi ilmi. Yhteiskunnallisesta vastuustaan luistavan laiskottelijan sijaan downshiftaus voidaan nähdä päinvastoin vastuullisuutena, oman elämän haltuun ottamisena.

Mä koen että downshiftaaminen on just vastuullista koska kukaan muu ei voi kantaa vastuuta sun elämästä ja siitä että sä järjestät elämäs sillä tavalla että se sujuu ja mun mielestä just näillä ratkaisulla pystyy kantamaan sitä vastuuta. (Heikki)

Haastateltavat määrittelivät itse termiä hyvin samantyyppisesti, eri tavoin painottaen.

Ihmiset haluaa ja jaksaa ja ehtii eri verran asioita ja mulle sopii sellainen tavallaan aika pieni elämä. Sellainen hiljentäminen, vauhdin hiljentäminen. (Salla)

Downshiftaus meidän elämässä liittyy siihen että tärkeintä elämässä on ihmissuhteet. (Terhi)

Se [downshiftaus] lähtee jotenkin semmosesta perhe-koti-keskeisyydestä että tavallaan ne omat mielenkiinnon kohteet liittyy siihen kotielämään ja ihan siihen semmoseen rauhalliseen yhdessä oloon. (Kiia)

Se downshiftaaminen voi olla semmonen vastaliike sille sellaselle työorientoitumiselle mikä on vanhemmilla sukupolvilla tyypillistä et sitten se vastaliike on se että ikään kun downshiftataan. (Heikki)

Downshiftauksen kautta olen onnistunut romuttamaan lapsuudestani kumpuavaa tarvetta saada itselleni arvoa tekemällä mahdollisimman paljon, vaikka sen jaksaisikaan. (Virpi)

Termin pohdintaan liittyi myös sen sisältöjen pohdinta. Kaisa mietti, liittyykö downshiftaukseen elimellisesti jostain konkreettisesta luopuminen ja voiko olla downshiftaaja jos ei varsinaisesti koskaan ole ylös kiivennytään.

Mä mietin että voiko se luopuminen olla jotenkin sellaista mahdollisuuksista tai odotuksista luopumista että tarviiko sen konkreettisesti tapahtua että ensin kipuaa sinne johtajaksi ja sitten toteaa että ei tää ollu mun juttu. Jos esimerkiksi ympäristöllä on jotain odotuksia siitä että kuinka korkealle pitää kouluttautua tai uralla edetä niin mun mielestä se on jo silloin tavallaan sellaine tietoinen valinta ja jostain luopumista tai jotain vastaan taistelemista. (Kaisa)

Myös Ninni ja puolisonsa Stefan mieltivät downshiftauksen määritelmää ja heidän elämäntapansa suhdetta siihen.

Niin ei tässä oo tavallaan elettykään semmosta elämää että molemmat ois ollu täysin niinku palkkatöissä ja niinku et ois ollukaan mikään suuremmat tulot. (Ninni)

Siitä huolimatta olemme juuri nyt tilanteessa jossa me voisimme molemmat olla töissä mutta olemme nyt meillä tavallaan on se mahdollisuus valita sen suhteen toisin. (Stefan)

Ihminen voi olla downshiftaaja ilman, että on ikinä varsinaisesti ollut työkeskeinen tai kuluttanut kritiikittömästi. Kun ihmisellä on tilanne, että hän voisi edetä urallaan, tienata enemmän ja kuluttaa rajoituksetta mutta näiden sijasta valitsee kohtuullisemman ja hitaamman elämäntavan, on jo kyse valinnoista ja muutoksesta, vaikeivat ne ulospäin niin selkeästi näkysisikään.

Yleisesti ottaen kuitenkin mitä se downshiftaus tarkoittaa niin ei oo mitään niin dramaattista tai siinä on just nimenomaan kyse semmosesta tendenssistä tai muutoksesta johonkin suuntaan joka voi olla ihan semmoinen luontevakin. (Heikki)

Downshiftauksessa keskiössä on tietoinen valinta ja elämäntavan käytännöt, ei niinkään muutoksen syvyys tai radikaalisuus. Downshiftaaminen näkyy myös ja ennen kaikkea arvoissa ja ajatuksen tasolla, ei ainoastaan käytännön irtiottona yhteiskunnallisista normeista. Kohtuullistamiseen liittyy omien valintojen ja niihin liittyvien motivaatioiden pohdinta.

On semmoinen tavallaan normeista vapaa tai normikriittinen että ei lähe jotenkin siitä että miettii että miksi haluan tehdä näin [downshiftata] vaan miettii vaan että minkälaista haluaisin elämäni olevan ja sitten se on jonkinlaista ja sitten voi vaan todeta että muut näköjään tekee tän homman vähän eri tavalla. (Heikki)

Kaiken kaikkiaan haastattelemani downshiftaajat ovat hyvin valmiita pohtimaan omaa elämäntapaansa ja vallitsevan yhteiskunnan konventioita. Haastateltavat ovat tehneet kohtuullistamiseen liittyviä arjen valintoja tietoisesti ja tiettyihin arvoihin pohjaten tietäen, että ilman oman elämän kulkua ei reflektoi, voi olla että päätyy kuin huomaamatta epätyytyttävään ja kuormittavaa elämäntilanteeseen.

### 5.3 ”Me ollaan liian järkeviä ostaaksemme autoa”

Ulrich Beck esittää, että valitseminen on väistämätön osa ihmisten arkea (Beck 1992, 137). Nykyajan ihmisellä on monia erilaisia tapoja elää merkityksellistä elämää, jota rakennetaan valintojen kautta (Hoikkala & Roos 2000, 21). Myös downshiftaaminen koostuu tietynlaisista valinnoista, joiden uskotaan vaikuttavan positiivisesti niin omaan elämään kuin ympäristöönkin. Kohtuullistamiseen liittyvät arjen valinnat palautuvat kuluttamiseen ja kierrättämiseen sekä liikkumismuodon valitsemiseen. Tarkastelen seuraavaksi näitä teemoja.

Nykyihmisen arki muotoutuu pitkälti rahan välittämänä ja vuorovaikutus palautuu keskeisiltä osilta tavalla tai toisella markkinasuhteisiin. Yhteiskunnan kaupallistuminen näkyy paitsi julkisessa tilassa myös ihmisten henkilökohtaisissa elämäkäytännöissä. Markkinatalouden ja runsauden ajan toimija rakentuu lukemattomista pienistä ja suurista valinnoista. (Lehtonen 1999, 203.) Ristiriitaisesti kulutus nähdään erottautumisen välineenä samalla kun tietynlaisilla tavaroilla ilmaistaan kulttuurista yhteenkuuluvuutta (emt., 30).

Niin modernissa kuin jälkimodernissakin yhteiskunnassa kulutus ja elämäntyyli kietoutuvat erottamattomasti toisiinsa: kulutuksen kautta yksilön on mahdollista ilmaista ulospäin paitsi varallisuuttaan myös arvojaan ja elämäntapaansa (Karisto & Takala & Haapola 2009, 189).



Kulutuksella ei viitata ainoastaan ostotapahtumaan, vaan kaikkiin prosessin vaiheisiin ja vaikutuksiin sekä tuotteen että kuluttajan ympärillä. Kulutus voidaan määritellä myös suhteessa tavaraan eli toimina, jotka liittyvät tietyn hyödykkeen valintaan, ostamiseen, säilyttämiseen, korjaamiseen ja käyttöön. (Ilmonen 1993). Kulutus on myös kiinteästi yhteydessä kohtuullistajien elämäntavan kahteen muuhun keskeiseen tekijään: työntekoon ja ajankäyttöön.

Ehkä sen myös sama juttu siinä kulutuksessa että sillä tarkoitetaan sitä että tota ostetaan vaan asioita jota oikeasti halutaan ostaa eikä osteta vaan niinku ihan ostamisen riemusta joka on taas sitten tyypillistä siihen että tehdään paljon töitä ja sitten kiiree niinku ostaa ja käyttää ja käydä lomalla niinku sillä tavalla tuhlaa sitä rahaa. (Heikki)

Haastattelemani ihmiset kutsuvat kaikki itseään kulutuskriittisiksi. Kulutuskriittisyys ei tarkoita kulutuksesta luopumista, vaan kulutuksen suuntautumisen kriittistä tarkastelua ja sen miettimistä, mikä on oikeasti tarpeellista. Kulutuskriittiset kyseenalaistavat kulutuksen ympärille rakentuvan elämäntavan, jossa kulutuksen kautta rakennetaan minuutta ja luodaan yhteisöjä. Kulutuskriittiset eivät irtaannu kulutuskulttuurista tai kuluttamisesta, vaan muokkaavat ja luovat uudenlaista kulttuuria kulutuksen ympärille. Haastateltavilleni downshiftaamisen ydinelementeistä on niukka ja tarpeeseen perustuva kulutus sekä harkitsevuus hankintojen teossa. Kuluttaminen nähdään välttämättömänä, mutta sitä pyritään tekemään kontrolloidusti.

Me pidetään tarkkaa kulutusta tärkeänä. Me ollaan itseasiassa aika huonoja kuluttajia kun aattelee että me ei ehkä pidetä tätä yhteiskuntaa kauheen hyvin pystyssä kun ei me oikein osteta mitään muuta kuin ruokaa. Se on itelle älyttömän tärkeä että keksii niitä keinoja että mistä mä saan sen hyvän tuotteen edullisesti. Mä voin odottaa kuukausia tai jopa vuosia että mulle tulee se tietty oikea asia vastaan, mun ei tarte heti saada sitä. (Kiia)

Kiia käyttämä ilmaisu, kuinka he ovat ”aika huonoja kuluttajia” kuvastaa kulutussuuntauneen yhteiskuntajärjestelmän ajatusta siitä, kuinka kuluttaminen on tärkeä osa kansalaisuutta. Länsimaisessa ajattelussa uuden ostaminen ja kulutus ylläpitävät niin mainos- ja muotiteollisuutta kuin taloudellista hyvinvointia, teknologian kehitystä ja tieteellistä edistystäkin (Lehtonen 2015, 7). Tätä vasten niukka kulutus ja kierrätetyn tavaran suosiminen voi todella näyttäytyä negatiivisena asiana, vaikka kohtuullistajille uuden ostamisen välttäminen on yksi elämäntavan peruspilareista.

Kuluttajien tietoisuus globaalista eriarvoisuudesta ja ympäristökysymyksistä on lisääntynyt 2000-luvulle tultaessa (Nyrhinen & Wilska 2012, 20), minkä seurauksena vastuullinen kulutus on yksi tärkeimmistä nykykulutustrendeistä (Wilska 2015). Yksi tärkeä syy niukkaan kulutukseen onkin eettisyys. Downshiftaajat kyseenalaistavat kerskakulutuksen ja uutena ostamisen välttämättömyyden,

koska tietävät tavarantuotannon kuormittavan ympäristöä ja ylläpitävän epäoikeudenmukaisia työolosuhteita. Haastateltavat ovat tiedostavia kuluttajia ja pyrkivät tekemään eettisiä hankintoja.

Kyllä me yritämme saada tietoa tavallaan minkälaisen valmistusketjun mikäkin tavara taikka kala tai mikä nyt tahansa käy ja mikä on sen vaikutus ympäristölle ja mikä on sen vaikutus globaaleille tuotantosuhteille. (Stefan)

Kulutus on kasvanut voimakkaasti viimeisen 50 vuoden aikana ja samalla maankuoresta louhitun fossiilin, metallien ja mineraalien määrä on kasvanut. Euroopassa käytetään keskimäärin luonnonvaroja 43 kiloa henkilöä kohden ja Yhdysvalloissa kaksinkertainen määrä. Inhimillisen elämän mahdollistavat ekosysteemit kuormittuvat kohtuuttomasti ihmisen kulutuskeskeisestä elämäntavasta. (Assadourian 2010, 30.) Kohtuullistajat ovat heränneet näiden asioiden edessä, ja perustelevatkin elämäntapaansa myös ekologisin syin.

Pyrin elämään niin, että en kuormita ympäristöä turhaan. Tärkeimpänä asiana ekologisessa ajattelussani pidän kuitenkin sitä, että harkitsen, mitä ostan. (Virpi)

Olen huomannut, että tällä elämäntyyllillä on helpompi tehdä ekologisempia valintoja kaupassa. Mietin paljon millaisessa pakkauksessa kuljetan ruoan kotiin. (Kira)

Downshiftaus ja siihen liittyvä kulutuskriittisyys ei välttämättä tarkoita askeettisuutta. Tavaraa voi omistaa ilman että siihen liittyy jatkuvaa kulutusta. Tavaraille halutaan taata mahdollisimman pitkä elinkaari, jolloin niille yritetään keksiä uusia käyttötarkoituksia poisheittämisen sijaan. Kierrätys on yksi tapa kuluttaa vastuullisemmin ja ympäristöä vähemmän kuormittaen.

Ostamme lähes kaikki vaatteet käytettyinä. Pidän vaatteista, mutta viihdyn useita vuosia samoissa vaatteissa ja lapsille ostan myös enemmän tarpeesta käsin. (Terhi)

Ehkä se tulee enemmän siitä että kun sitten vaikka me emme siis osta paljon mitään niin meillä silti on aivan hirveesti erinäköistä materiaa täällä. Sitten kun tulee se poisheittämisen vaihe sitten se on vasta absurdia että tästä voisi vielä askarrella ja tämä pitää vain korjata ja siihen sellaisia korjaushommia että tarvitsisi erikoisvälineet siihen. (Stefan)

Ei oo enää ees tarvetta tai tuu mieleenkään että tartteis lähteä yhtään mihinkään ostoksille kun voi jostain saada jonkun käyttämän vaikka vaateen joka mulle on uus. Taikka sitten että pystyy antaa jotain niitä omia vanhoja jollekulle eteenpäin. Semmonen niinku vaihtotaloustyylinen. (Reetta)

Tykkään muuttamisesta, se on hyviä tilaisuuksia hankkiutua eroon turhista tavaroista. Se on vapauttava ja puhdistava kokemus. (Terhi)

Yksi keskeinen piirre kohtuullistajien kulutuksessa on se, että hankitun tavarahan halutaan kestävän aikaa ja sen alkuperä on mahdollisimman hyvin selvillä.

Jos mennään meidän olohuoneeseen niin mä osaan sanoa ihan tarkkaan jokaisesta huonekalusta että paljon se on maksanu ja mistä olen sen ostanu koska yksikään niistä huonekaluista ei oo ostettu kaupasta että se on jotenkin kauheen tärkeää se tavaroiden alkuperä ja monessakin on sitä suomalaista käsityötä tai mulle se tavarahan laatu on kauheen tärkeä ja mä en ollenkaan meinaa kestää semmosta kertäkäyttöä mitä nykyisin on että vaatteet on huonolaatuisia. Se on myös ajanut mut siihen että mä olen tehnyt lapsille ite vaatteita paljon ja käyttänyt paljon vanhoja kierrätysmateriaaleja ompelussa. (Kiia)

Kierrätyksen suosiminen ja tavaroiden elinkaaren pitkittäminen haastavat nykypäivänä vahvana elävän näkemyksen tavaroiden korvattavuudesta. Kaikkea on paljon ja lähes aina saatavilla, mikä väistämättä vaikuttaa ihmisen ja tavarahan väliseen suhteeseen. Paitsi että tavaroita on paljon, on ihminen erkaannuttanut itsensä yhä kauemmaksi tavarahan tuotantoprosessista. (Lehtonen 2008, 83–85.) Länsimaiselle kulutuseetokselle on tyypillistä, ettei ihminen tiedä ostamiensa tavaroiden tuotantopolkua valmistajalta kaupan hyllylle, eikä sen selvittäminenkään ole usein helppoa.

Kulutuksen modernisoitumisen ja elintason kohoamisen yksi merkki on ollut autoistuminen (Ahlqvist 2000, 41). Yli 70 % suomalaisista talouksista omisti vähintään yhden auton vuonna 2016 (Tilastokeskus 2016). Paitsi että auton hankkiminen on sinällään kuluttamista ja sen käytössä on omat epäekologiset piirteensä, on autoilu myös osa tietynlaista kulutussuuntautuneisuutta: isoihin kertaostoksiin houkuttelevat kauppakeskukset sijaitsivat pääsääntöisesti kaukana asuinpaikoista. Downshiftaajien haastatteluissa yhdeksi toistuvaksi piirteeksi nouseekin autottomuus. Mikäli haastateltavan perheelle on auto, se selitettiin syrjäisellä asumispaikalla, jonne julkinen liikenne ei ylettänyt tai oli hyvin puutteellista.

Mika toteaa ykskantaan, että he ovat yksinkertaisesti liian järkeviä ja rationaalisia hankkiakseen autoa. Perhe on myös valinnut kotinsa sijainnin sen mukaan, että kulkeminen onnistuu pääsääntöisesti pyörällä ja toisinaan myös julkista liikennettä käyttäen. Autoa ei ole hankittu paitsi siitä syystä, että sen ylläpitoon menee merkittävä määrä rahaa, myös ekologisista syistä.

Meillä on polkupyörän peräkärry millä kuljetetaan lapsia ja sitten mennään julkisilla ja hyvin harvoin lainataan tai vuokrataan auto. (Kaisa)

Stefan toteaa, ettei auton omistamiselle yksinkertaisesti löydy perusteluita ja Virpi on tehnyt tietoisien valinnan puolisonsa kanssa, että he elävät ilman autoa. Kiia painottaa, että autottomuus lisää myös

perheen yhteistä aikaa ja hyötyliikuntaa, kun perhe siirtyy paikasta toiseen yhdessä liikkuen. Auto nähdään turhana kulueränä alueilla, joissa julkisten kulkuvälineiden tai pyörän käyttäminen on mahdollista. Kohtuullistajat tietävät myös yksityisautoilun epäekologiset puolet ja siksikin valitsevat mieluummin ympäristöä vähemmän kuormittavat tavan liikkua paikasta toiseen.

Kulutustottumusten tarkastelu ylettyy vaatteista ruokaan ja matkustamisesta palveluiden käyttöön. Haasteltavani kokevat, että he kuluttavat huomattavasti vähemmän kuin keskivertosuomalainen perhe. Rahaa ei mene yhtään tai menee vain hyvin vähän muun muassa parturiin, kirjojen ostamiseen, televisioon, baareissa käymiseen, kosmetiikkaan ja ylipäättään juuri mitään kulutushyödykkeitä ruokaa lukuun ottamatta ei osteta uutena. Tästäkin huolimatta elämäntapa ei tunnu luopumiselta ja kuluttaa voisi vieläkin vähemmän.

Se on aika yleistä downshiftata että ei me luovuta silleen että meillä on varaa tehdä kaikkee niin nyt jos tekiskin silleen että ikään kuin vielä pihistäis ja trimmais niitä omia kulutustottumuksia tai rupeis ainakin vähintään ne ylimääräiset lahjoittaa johonkin hyväntekeväisyyteen. Se on aika itsekästä että omiin menoihin menee vielä niinkun valtaosa niin siinä ois varaa vielä. (Heikki)

Kohtuullistamisella pyritään parantamaan elämänlaatua eikä sitä isossa kuvassa nähdä kieltäytymisenä tai rajojen laittamisena. Kuitenkin myös downshiftaajilla on haluja, jotka sotivat omaa elämäntyyliä vastaan.

Siinä on yks semmonen josta tulee mulle semmonen että kyllä välillä kärsin siitä että tekee nyt mieli just jotain no mitä nyt vaikka tekis mieli... No jotain tiettyä epäeettistä kamaa hehe niin tekee mieli syödä jotain mikä on sitten että no ei se nyt oo oikein hyvä valinta... (Ninni)

Jos aattelee että mihin mä käyttäysin rahaa jos sillä ei olis mitään ympäristövaikutuksia niin esimerkiksi matkailu on mulle semmonen mistä oisin tosi kiinnostunut mutta sitten siinä selvästi tulee se omatunnon kysymys että ei niinku voi suhtautua hyvällä omallatunnolla siihen että kaks kertaa vuodessa lentää etelään vaikka haluais tehdä niin. (Kaisa)

Kulutussyhteiskunnan perustana voidaan pitää haluja, jotka ovat osa ihmisen lajityypillistä olemusta. Kaj Ilmosen mukaan halua ja tarvetta on vaikeaa erottaa toisistaan, ja kulutuksen kierre syntyy mieliteoista, joiden takana olevia todellisia tarpeita ei tunnisteta (Ilmonen 2007, 94). Downshiftaukseen kuuluu osaltaan heräteostoksiin yllyttävien mielitekojen erottaminen pysyvän laatuiseimmista tarpeista, mutta toisaalta tärkeää on myös hyväksyä omat halut

Mutta tavallaan vähän on myös salliva linja, että täydellisessä kieltäytymyksessä ei kukaan elä mutta se että en tiedä ohjaako tahallaan vai tahattomasti siihen suuntaan että mikä on oikein tehdä niin saa myös itsensä halumaan sitä. Mutta niistä prosessesita en ole selville heh. (Stefan)

Mut sit kyl mun mielestä silti elämän pitää olla silleen kivaa että mä haluan että mun lapsilla on nätit ja siistit vaatteet ja että ruoka on hyvää ja sellasta mitä me halutaan syödä ja jotenkin silleen ja välillä saa herkutella että ei elämä saa olla ankeeta kuitenkaan. (Salla)

Elämäntapa ja tottumus myös osaltaan muokkaavat haluja: se mikä on aiemmin tuntunut luopumiselta ja uhrautumiselta, voi tottumuksen kautta muuttua täysin normaaliksi ja tavoiteltavaksi.

Tottumuksen voima on ihan ihmeellinen että vaikka tuntus ihan jotenkin pöyristyttävältä ajatus että vois luopua jostain täysin perustavanlaatusesta jutusta tai toiminnasta niin sitten kun sitä ei oo niin kyllä ihminen kaikkeen toteutuu ja sit rupee hetken päästä pitään sitä ihan normaalina ja hetken päästä tuntuu siltä että tätähän mää halusinkin että mitä en ole ikinä mitään autoa ja suihkua ja muita halunnutkaan. (Heikki)

Kuluttaminen on tapa, johon mainonta, media ja toki myös välttämättömät tarpeet ihmistä kannustavat. Kun vallitseva yhteiskunta ja oma elämä rakentuvat kiireen ympärille, ei omia valintoja ja niiden seurauksia välttämättä ehdi jäädä miettimään. Kiireessä tehdyt valinnat eivät välttämättä ole aina parhaita oman ja ympäristön hyvinvoinnin kannalta, mutta hyvin usein ne hyödyttävät vallitsevia rakenteita ja liike-elämään, koska yritysten edun mukaiset teot on yleensä tehty kaikkein helpommiksi. Downshiftauksessa keskeistä onkin se, että ihmiset pysähtyvät pohtimaan omia tapojaan ja tottumuksiaan ja pyrkivät tekemään aidosti oman elämän ja ympäristön kannalta hyviä valintoja.

## 5.4 ”Saa käydä aika iso muutos, että työstä tulee mun ykkösasia”

Osmo Soininvaara toteaa teoksessaan *Vauraus ja aika*, että yhteiskunnan vauraus ei ole vapauttanut ihmisiä taloudellisista kahleista vaan päinvastoin vauraudesta on tullut päämäärä ja sen tavoittelu orjuuttaa meitä enemmän kuin koskaan. (Soininvaara 2009, 8.) Vaikka automatiikan kehityksen voisi kuvitella vapauttaneen inhimillisiä resursseja työnteosta, teemme töitä keskimäärin kutakuinkin saman verran kuin 1900-luvun alussa. Työ ei ole enää niin fyysistä kuin agraarissa kulttuurissa, mutta sitä tehdään aiempaa intensiivisemmin ja se on henkisesti kuormittavampaa. Teknologia on moninkertaistanut työn tuottavuuden sadassa vuodessa, mutta silti kiire ja työuupumus omat nimenomaan tämän ajan vitsauksia.

Työhön liittyy myös enemmän epävarmuustekijöitä ja epäsäännöllisyyttä kuin ennen. Työn jatkuvuudesta ei ole takeita, joten ihmiset joutuvat käyttämään huomattavan määrän energiaa pärjätäkseen töissä ja uhraamaan monesti vapaa-aikaansa osoittaakseen sitoutumisensa työntekoon. (Siltala 2007, 338–354.) Työkulttuurin henkinen ilmapiiri on muuttunut yhä painostavammaksi ja pelkojen täyttämäksi. (Kasvio & Lundell 2015, 22.) Kun epävarmuuteen ja stressiin lisätään vielä työhön ja itsensä elättämiseen liittyvät kunniakysymykset, muodostuu työelämästä pahimmillaan kahlitseva ja painostava osa arkea. Näiden paineiden ja liiallisen kuormituksen alla ei ole ihme, että osa – joko pakon edessä tai muusta syystä – pysähtyy miettimään, onko työstä saatu korvaus todella kaikkien uhrauksien arvoista.

Jos suomalainen yhteiskunta olisi tyytynyt verkkaisempaan vaurastumiseen, voisi työkulttuuri näyttää hyvin erilaiselta: työpäivät voisivat olla huomattavasti lyhempiä ja työilmapiiri kiireettömämpi. Downshiftaajat kyseenalaistavat henkilökohtaisilla valinnoillaan jatkuvan vaurauden tavoittelun ja työuupumuksen rajoille vievän hektisen työkulttuurin. Downshiftaaminen ei välttämättä tarkoita totaalista irrottautumista työelämästä tai suhtautumista työhön karsastaen, vaan enemmänkin työn roolin uudelleen pohdintaa. Kohtuullistajat haluavat nähdä työn merkityksellisenä ja mahdollistajana, eivätkä uuvuttavana aikasyöppönä.

Mut sitten tost työkeskeisyydestä niin sekin on semmonen mitä oon miettiny varsinkin kun ei oo ollu mitenkään selkee opiskelu- tai työpolku eikä se vielääkään oo niin on just joutunu tosi paljon miettii sitä työn merkityksellisyyttä tavallaan elämässä. Ja oon tajunnut tavallaan sen että --- musta se ois tosi jees löytää semmonen duuni missä mä viihdyn mut mä tiedän että kävi miten kävi tai saa käydä aika iso muutos että työstä tulee mun ykkösasia. (Reetta)

Aineistosta käy ilmi, että työ ei ole ainoastaan taloudellisen vakauden ja välttämättömien tarpeiden saavuttamisen väline, vaan siitä haetaan syvempää merkityksellisyyttä, sen parissa halutaan aidosti viihtyä ja parhaimmillaan se on myös keino ilmaista itseä. Työllä ei pyritä tyydyttämään ainoastaan fyysisiä vaan myös henkisiä tarpeita.

Tai jotenkin et vois olla jotain annettavaa niin on semmonen fiilis että oispa siistii tehdä semmosta duunii missä olis semmonen fiilis että siitä vois ihan oikeesti olla jotain suurempaa hyötyä tai merkitystä niin se nyt on noussu tosi tärkeeks jossain vaiheess löytää semmonen työ. (Reetta)

Mä jotenkin kyllä väsyin siihen touhuun että senkin takia lähdin opiskelemaan ja ihan vain itseäni varten sitä opiskelua ja seon oikeesti aika ihanaa että saa vaan keskittyä siihen. (Kiia)

Työ on yksi keino muiden joukossa, joiden avulla ihminen voi toteuttaa itseään ja joka parhaimmillaan vapauttaa eikä kahlitse. Toisaalta itsensä toteuttaminen on vahvasti sidoksissa taloudellisiin resursseihin, mikä puolestaan lisää yksilön riippuvuutta palkkatyöstä. Riskiyhteiskunnan työkuulttuuri siis paitsi lisää työn joustavuutta myös sen epävarman luonteen takia sitoo ihmisiä yhä tiukemmin työyhteiskunnan arvoihin ja sääntöihin (Lehto & Sutela 1998, 12). Downshiftaajat pyrkivät tilanteeseen, jossa he pystyvät toteuttamaan itseään ja tekemään mielekkäitä asioita kuitenkin antamatta työlle liian isoa ja kuormittavaa roolia.

Meille molemmille ollut tärkeä se että me saadaan tehdä valintoja työelämässä mitkä tuntuu jotenkin henkisesti oikeilta ja joihin me voidaan henkisesti sitoutua. (Salla)

Mutta mä oon tarkoituksella myös tehny niin että mä opiskelen nyt semmosia asioita mistä mä tykkään ja mihin mä niin ku haluan laittaa aikaa. Mä ehkä niinku kapinoin en kapinoi mutta siis se on semmonen mitä on joutunu miettiä kun siellä opiskeluissa on aika semmoinen jollain lailla kulttuuri on että pitäis valmistua nopeesti ja samalla tehdä työtä (Reetta)

Reetan pohdinnoista käy ilmi, että vaikka hän ei varsinaisesti koe kapinoivansa mitään vastaan, niin selvästi hänen valintansa ovat toisenlaisia, kun mitä opiskeluyhteisössä pidetään normina. Selonteossa korostuu myös se, että ajassamme ja yhteiskunnassamme on yhä suuremmalla joukolla mahdollisuus valita: ei ole välttämätöntä tehdä *mitä vain* työtä vaan voi hakeutua tekemään sitä, mikä aidosti kiinnostaa ja mihin haluaa käyttää aikaansa.

Vaikka työ olisi kuinka tyydyttävää, ei elämää silti haluta täyttää ainoastaan työnteolla. Menestyvä keskiluokkakin kokee menestyksen onttona ja kaipuuta muualle (Julkunen ym., 2004, 16). Downshiftaajat haluavat raivata aikaa perheelle ja muille tärkeille asioille vähentämällä työn tekemistä. Nelli päätti vähentää reilusti huimaksi kasvanutta tuntityömääräänsä, mihin työnantaja ja työkaverit suhtautuivat erittäin positiivisesti. Työnmäärän vähentämisen myötä Nellin työhyvinvointi on kasvanut ja työn jälki parantunut.

Työnantajani on ollut iloinen siitä, että olen rauhoittanut työtahtiani. Se, että nykyään kieltäydyn minulle tarjotuista työvuoroista on heistä [työnantajasta ja työkavereista] piristävä ja hyvä juttu! (Virpi)

Kaikilla työpaikoilla uudelleenlaiseen työotteeseen ei suhtauduta näin positiivisesti. Ninni ja Stefan ovat samassa ammatissa ja heille tarjoutui tilaisuus jakaa virka puoliksi, mikä mahdollisti sen, että toinen pystyi aina olemaan kotona lasten kanssa. Kollegoiden asenteet järjestelyä kohtaan olivat kuitenkin negatiivisia. Myös työn ja opiskelujen yhdistäminen koettiin haastavana, koska työnantajalla ei ollut

valmiutta joustaa. Myös Salla koko, että työelämä ei vastaa ihmisten erilaisiin tarpeisiin erilaisissa elämäntilanteissa.

Meillä on paljon semmosta niinku lainsäädäntöä ja sitten myös asenteita mitkä tekee tosi vaikeeks semmoset henkilökohtaiset joustot mitkä vois lisätä usein sekä työllisyyttä että työssä jaksamista. Kyl mun yleismielipide on että on todella niinku joustamaton suomalainen työkuultuuri. (Salla)

Heikillä on työn järjestelyistä tyystin erilainen kokemus, koska hänen työpaikallaan asiaan suhtaudutaan myönteisesti. Heikki siirtyi kokopäiväisestä työstä osittaisele hoitovapaalle voidakseen viettää enemmän aikaa perheensä kanssa. Heikki kuitenkin tunnistaa työelämän epävarmuuden, eikä sen takia uskaltanut kysyä osa-aikaisuuden mahdollisuutta heti uuden työsuhteen aluksi, vaan odotti siihen saakka, että hänen asemansa työyhteisöissä vakiintui. Epävarmuus näkyy myös siinä, että ei-kokoaikainen työntekijä saatetaan mieltää kokopäiväistä kollegaansa huonommaksi. Pitkät päivät nähdäänkin sitoutumisen osoituksena siinä missä työtunteja vähentävää miestä jopa ”moraalin alentajana” (Siltala 2007, 352–354).

Mulla on kollegat kysellyt siitä että kerro lisää miten se onnistuu ja sillai että kiinnostusta työajan lyhentämiseen on kyllä mutta tosiaan vähän sitä pelätään tietyllä tavalla ihmiset ei halua olla huonoja työntekijöitä. (Heikki)

Myös Mikan puoliso Johanna on osittaisella hoitovapaalla. Hänen työyhteisössään pidettiin itsestään selvänä, että kun hän vaihtaa vaativampaan tehtävään, työaika muuttuu samalla taas kokopäiväiseksi. Johanna halusi kuitenkin edelleen tehdä lyhyempää päivää, koska perhe menee tällä hetkellä elämässään uran etenemisen edelle. Sekä Mika että Johanna kokevat, että parhaimmillaan lyhennetty työviikko hyödyttää kaikkia osapuolia: työnantajaa, työntekijää sekä työntekijän perheenjäseniä.

Työajan lyhentäminen pitäis olla melkein sellanen normi että siitä lähdetään liikkeelle että niin kaikki tekis ja sitten jos jotenkin eirtyisesti ois tilanne pystyy tekemään sitä täyttä päivää niin sitten vasta tekis. (Heikki)

Kokoaikatyö on suomalaisessa vahva normi, johon yleensä työntekijä myös itse pyrkii. Oikeus tehdä osa-aikaista työtä eli olla osittaisella hoitovapaalla on pienten lasten vanhempien kohdalla lakisääteinen, mutta silti työnantajat eivät suhtaudu siihen aina niin mutkattomasti. Varsinkin isien kohdalla työtuntien vähentäminen juuri uran etenemisen kannalta ratkaisevina vuosina saa edelleen oudoksuttaa osakseen, mutta samalla asenteet lapsellisten miesten pitämiä perhevapaita kohtaan ovat muuttuneet selkeästi myönteisemmiksi viimeisen 15 vuoden aikana (Sutela & Lehto 2014, 164–167). Työntekijöiden kohdalla lakisääteiselle osittaiselle hoitovapaalle jäämistä jarruttelee muun muassa pelko aseman heikkenemisestä ja asiasta puhumisen vaikeus työnantajille (emt., 170).



Sekä Heikki että hänen puolisonsa tekevät töitä osa-aikaisesti. Heidän kokemuksensa mukaan 30-tuntinen tai neljäpäiväinen työviikko hyödyttää parhaillaan sekä työntekijää että työnantajaa. Heikki ja hänen puolisonsa samoin kuin muutkin haastateltavat ovat joko työelämässä tai opiskelevat, mutta ajatuksia myös työelämän ulkopuolelle jättäytymisestä on virinnyt.

Mua on kiehtonu siis se kokonaan työelämän ulkopuolelle jättäytyminen ihan sellanen vaan että ois toinen ansiotyössä ja toinen tekis jotain itsensä toteuttamisprojekteja vaikka jotain mulla se vois olla just vapaaehtoistyötä ja sitte jotenkin perheen kanssa olemista ja jotain ehkä kirjan kirjoittamista.  
(Kaisa)

Kaisan selonteosta käy ilmi, että hän näkee työstä pois jäämisen realistisena vaihtoehtona. Työ on vain yksi mahdollisuus olla aktiivinen toimija yhteiskunnassa ja toteuttaa itseään. Tämä vaatii paitsi taloudellista mahdollisuutta valita toisin myös ajattelutapaa, jossa työ ei ole itseisarvo eikä työttömyys ole merkki epäonnistumisesta tai osattomuudesta.

## 5.5 ”Joko mä teen rauhassa tai sitten mä en tee”

Runsauden yhteiskunnan yksi elementeistä on kiire, joka kietoutuu sekä kulutuksen että työnteon ympärille. Ajan rajallisuus ja tiukat aikataulut hallitsevat nyky-yhteiskunnan asukkaita. Ajallemme ominaista on vaatimus siitä, että kaiken pitäisi tapahtua mahdollisimman nopeasti (Giddens 2001, 100). Vaatimus kumpuaa kokemuksesta, että pitäisi saada ja saavuttaa paljon lyhyessä ajassa. Töissä vaaditaan usein enemmän lisäämään kuin hidastamaan tahtia samalla kun lisääntyneet harrastemahdollisuudet ovat tuoneet myös vapaa-ajalle suorittamispaineita. Kaikkea mahdollista on niin paljon, että runsauden yhteiskunnassa pelkästään valintojen tekemiseen uppoaa jatkuvasti merkittävä määrä aikaa. (Heiske 1997, 28.) Downshiftaaminen ja siihen liittyvät valinnat palautuvat monesti kysymyksiin ajankäytöstä ja pohdintoihin siitä, mihin rajalliset aikaresurssinsa haluaa käyttää.

Mä oon tavallaan tietoisesti valinnu sen et jotta mä pystyn niinku tekee sitä mitä mä haluan, olla ystävien kanssa, perheen kanssa ja opiskella niin se työnteko ei istu siihen. (Reetta)

Työelämässä kiire on normi, ja on sosiaalisesti hyväksyttävämpää huokailla kollegoille kiireistä työviikkoa kuin kiitellä päivien leppoisaa tahtia. Kiirepuheella saatetaan pyrkiä ennaltaehkäisemään todellisen kiireen syntyä: täyttäessään tilan puheella kiireestä yksilö antaa ymmärtää, ettei hänellä ole enää aikaresursseja ottaa vastaan uusia tehtäviä. (Heiske 1997, 15.) Tämä on osoitus siitä, että varsinkin työelämässä kiire on monesti se tavoiteltu tila: jos et ole kiireinen, et tee tarpeeksi. Kiire

tekee ihmisestä tärkeän ja osoittaa, että hän on täysien päiviensä myötä lunastanut paikkansa työyhteisössä. Kiireinen ihminen on merkityksellinen ja vaikeammin korvattavissa. Kiireestä on siten tullut yksi menestyksen mittareista ja vallankäytön välineistä. (Heiske 1997, 17; Siltala 2007, 365.)

Vaikka kiire on adoptoitu osaksi kulttuuriamme, ei siihen suhtauduta positiivisesti. Vuonna 2002 toteutetusta Arvot, asenteet ja ajankuva -tutkimuksesta käy ilmi, että 71 prosenttia vastaajista pitää kiirettä negatiivisena asiana ja 73 prosenttia oli samaa mieltä väitteen ”Nykyajan kiireinen elämänrytmi on asia, josta yritän pysyä erossa” kanssa. Vuosituhannen alun kysely antaa hyvin samanlaisen tuloksen kiireisten ihmisten määrästä kuin vuosikymmen myöhemmin tehty Työ ja terveys Suomessa 2012 -tutkimus: Arvot asenteet ja ajankuva -tutkimukseen osallistuneista 79 prosenttia vastasi olevan kiireinen työssä tai opiskeluissa siinä missä Työterveyslaitoksen teettämän tutkimuksen mukaan seitsemän kymmenestä (71 %) palkansaajan kiire on osa työn tekemistä. Kiireen kokemus ei täten ole muuttunut 2000-luvun aikana, mutta vaikutusmahdollisuudet työtähtiin ovat parantuneet. (Puohiniemi 2002, 245–247; Kauppinen ym. 2013, 72–72.)

Myös haastattelemani downshiftaajat kokevat kiireen negatiivisena asiana, joka aiheuttaa stressiä ja heikentää elämänlaatua. Elämän kohtuullistamisen myötä kiireestä on pyritty tietoisesti eroon.

Kyllä mä saisin kiireen aikaseks näitten lasten kanssa jos mä aikatauluttaisin sillain että meillä ois hirveesti jotain harrastuksia vaikka lasten kanssa niin sitten ehkä ois semmosta kiireen tuntua mutta tavallaan että jos mulle kiire tulee niin mä en oo suunnitellu tarpeeks hyvin jotain ruoanlaittoja ja muita. (Ninni)

Kiire on semmonen tunne mistä mä oon tosi pitkään halunnu silleen tietoisesti eroon. Ja jotenkin mä olen tosi paljon työskennellyt sen kanssa että mä en halua semmosta kiireen tuntua että joka mä teen rauhassa tai sitten mä en tee. Että sitten jos mä huomaan että nyt menee kiireeksi niin sitten pitää niinku jättää jotain pois. (Salla)

Kiireinen työarki ja sen mukana tuomat paineet lapsiperheen arkeen tuntuivat jatkuvalta juoksulta aikaa ja vaatimuksia vastaan. Piti päästä pois ja saada aikaa ajatuksille ja perheelle. (Hanne)

Kiire on jotain, josta on päästävä pois ja downshiftaaminen elämäntyyli, jonka kautta kiireettömämpi ja rauhallisempi elämäntahti on saavutettu. Jos kiirettä edelleen onkin, on se muuttanut muotoaan ja sen rooli arjessa ei ole enää yhtä pakottava.

Kyllä se [kiire] välillä on mutta ei oo jatkuva kiireen tunne että ainakin nyt kun nuo aamut on tollasia että saadaan lasten kanssa rauhassa olla niin se on ihan eri juttu kun aikaisemmin kun piti puoli kahdeksalta jo olla päiväkodilla. (Kiia)

En tunne enää olevani kiireinen. Ennen kiire tunne on ollut päällä jatkuvasti, ja jos minulta kysytään, se tunne on aivan kamala. Ainakin näin jälkikäteen ajateltuna. (Virpi)

Virpi kertoo, kuinka ennen hänellä oli kiire jatkuvasti, se oli normitila, josta piti opetella erikseen pois. Kiireen pakottavuutta ja negatiivisia vaikutuksia omaan elämään ei välttämättä edes tajua ennen kuin siitä on päässyt pois. Muillakin ihmisillä on ympärillä kiire, joten ei sitä osaa edes problematisoida ennen kuin tietoisesti pysähtyy ja miettii, millaista elämää haluaa elää. Kiireen vastakohta on kiireettömyys ja rauha. Haastateltavat kokevat, että on tärkeää, että arjessa on hetkiä, jolloin voi vain olla, eikä tarvitse olla menossa minnekään. Oma ajankäyttö halutaan ottaa haltuun ja sitä kautta päästä irti jatkuvasta kiireen tunteesta.

Tavallaan mä yritän myös tiedostaa sen että kiire on yleensä aika semmonen itse luotu asia tai sit niin ku ei se välttämättä oo aina ite luotu mut kuitenkin jos on vastuussa omista aikatauluistaan niin ehkä se on semmonen. (Reetta)

Yks toki tärkeä asia mulle downshiftauksessa on että kun tapaa ihmisen niin ehtii jutella sen kanssa että se on mn perinteinen että nyt on kiire, ei ehdi jäädä juttelemaan niin mulle on ollu tärkeää että olisi sellainen elämäntilanne että todella voisi jäädä aina juttelee koska ne on niin kauheen hauskoja semmoset spontaanit kohtaamiset. (Heikki)

Vapaa-ajassa on tärkeää se, että saan tehdä juuri niitä asioita, joista pidän. Tai sitten saan van olla tekemättä mitään, oleskella, lepäillä ja hidastella vaikka koko päivän. (Virpi)

Downshiftaamiseen kuuluu kiinteänä osana harkitseva kulutus, mutta toisaalta tietynlaisella ostokäyttäytymisellä voidaan myös tavoittaa toivottua leppoisuutta.

Ravintola meillä on varmaan se suurin tietyllä tavalla luksuskuluerä tai semmonen ei-niin-välttämättömyys että ruokaa vois laittaa ite mutta se on just silleen tavallaa että sillä ostaa sitä niinku sellasta rentoutta ja kiireettömyyttä että ei tarvii koko ajan olla hermostunut siitä että taas pitäis käydä kaupassa. (Kaisa)

Downshiftaus ei kuitenkaan tarkoita totaalista tekemättömyyttä tai laiskottelua. Downshiftaaja voi olla hyvinkin aktiivinen tai kuten yksi haastateltavista totesi, että "hyvä pöhinä" pitää arjessa olla. Downshiftaaja pyrkii kuitenkin välttämään pakottavia deadlineja ja ylläpitämään arjen aikatauluissa joustoa, ettei negatiivinen kiire pääse hallitsemaan elämää.

Kyllähän me säntäilläään sinne tänne mutta sillee tuntuu lepposalta että on aina tilaisuus joustaa että näkee jonkun ihmisen niin voi jäädä juttelee että ei oo sellanen että "en mä nyt kerkee kun mun pitää juosta hakee lapset päiväkodista" kun siihen on vielä kaksi tuntia kun päiväkotia menee kiinni kun

pääsee töistä niin jos jää suustaan kiinni matkalla niin ei maailma romahda siihen paikkaan. (Kaisa)

Kun kiire on saatu taltutettua ja omaa ajankäyttöä on tarkasteltu kriittisesti, on mahdollista käyttää aikaansa niihin asioihin, joihin oikeasti haluaa. Downshiftaukseen liittyykin kiinteästi ajankäytön priorisointi ja omien prioriteettien punnitseminen. Jo se, että pääsee käsiksi omiin prioriteetteihin, vaatii aikaa ja kiireettömyyttä.

Joutilaisuudesta seuraa se että ehtii miettiä sitä että mikä on tärkeää että ei mene elämä semmosessa yhdessä hulinassa vaan silmien edessä silleen että huomaa tekevänsä asioita ja sitten myöhemmin miettii että miksi en koskaan ruvennut maalaamaan tai soittamaan. (Heikki)

## 5.6 "Miten voi tämmöistäkin olla"

Tässä luvussa käsittelem downshiftausta suhteessa sosiaaliseen ympäristöön. Haastatteleman downshiftaajat elävät kulutussuuntautuneessa ja työn teon tärkeyttä korostavassa yhteiskunnassa. Vaikka elämäntapa on perusteltavissa monin tavoin, eivät kaikki välttämättä ymmärrä downshiftaajien valintoja. Carol Walther ja Jennifer Sandlinin (2011) selvittivät tutkimukseen *Green capital and social reproduction within families practising voluntary simplicity in the US* vapaaehtoisessa niukkuudessa elävät amerikkalaisten vanhempien elämää ja siihen liittyviä haasteita. Tutkimuksessa käy ilmi, että vanhempien ideologiset pyrkimykset olivat monesti törmäyskurssilla muiden ihmisten ja yhteiskunnan vaatimuksien kanssa (emt., 39). Isovanhemmat eivät ymmärrä miksei lapselle saa ostaa lahjoja ja kaverit ihmettelevät radikaalilta näyttäytyvää elämäntyyliä. Ristiriidat voivat syntyä myös perheen sisällä, koska kaikki perheenjäsenet eivät välttämättä ole yhtä lailla sitoutuneita kohtuullisen elämäntavan arvoihin ja toimintatapoihin. Seuraavaksi esittelen, kuinka aineistosta kävi ilmi niin perheen sisäiset kuin ulkopuolisetkin asenteet kohtuullistajien elämäntapaa kohtaan

### 5.6.1 Mankumismisvoimaa ja itsepäisiä isovanhempia

Halusin ottaa tutkielmani yhdeksi näkökulmaksi downshiftaamisen perheyhteisössä, koska oletukseni on, että kohtuullisen elämäntavan noudattaminen on erilaista silloin, kun jakaa kotinsa ja arkensa muiden ihmisten kanssa verrattuna yksinloon. Perheellinen ihminen ei voi samalla tavalla tehdä itsenäisiä päätöksiä kulutuksen, työnteon ja ajankäytön suhteen, vaan hänen on otettava valintoissaan ja niiden seurauksissa huomioon myös muut yhteisön jäsenet. Tiedonantajista yhdeksällä, joista kaikilla yhtä lukuun ottamatta on myös puoliso, on lapsia ja kaksi heistä asuu avoliitossa puolison

kanssa. Perheen vaikutus elämäntapaan tulevat eri tavalla esiin eri haastateltavien kohdalla. Joillain arvot ja näkemykset menevät niin yksi yhteen, että ristiriitoja tai haasteita downshiftaamisen ja yhteiselon sovittamisessa ei juuri ole. Kaikkien kohdalla ei kuitenkaan ole näin, vaan jotkut seikat ovat aiheuttaneet ja aiheuttavat erimielisyyksiä. Tässä luvussa pureudun niin puolisoitten väliseen dynamiikkaan kuin downshiftaukseen suhteessa lapsiinkin.

Vaikka näkemys omasta kulutuksesta ja tarpeista on selkeä ja siihen liittyy pidättäytyminen kaikesta ylimääräisestä, on perheellisen downshiftaajan otettava huomioon myös muiden perheenjäsenien, varsinkin lapsien, suhde tavarahan ja uutuustuotteisiin. Kulutustutkimuksessa on vakiintunut käsite *mankumisvoima*, joka kuvaa tilannetta, jossa lapsi saa mankumalla ja inttämällä tahtonsa läpi kaupassa ja vanhempi ostaa pyydetyn tavarahan, vaikka aluksi onkin ollut ostamista vastaan. Karkki- ja leluhyllyjen välissä käydäänkin jatkuvasti neuvotteluja, joissa risteilevät paitsi vanhempien kasvatukselliset ja moraaliset tavoitteet myös lapsen halut ja motiivit. (Ruckenstein 2013, 88.) Yksi syy vanhempien antautumiselle mankumisvoiman edessä voi olla pelko siitä, että ilman tiettyjä kulutustavaroita lapsi leimautuu perheen ulkopuolisissa sosiaalisissa ympyröissä ja menettää oman asemansa niissä (Buckingham 2011, 143–163).

Mankumisvoima ei liity pelkästään tavaroiden ostamiseen, vaan yhtä lailla ajankäyttöön. Se, mihin ihminen käyttää aikaansa, määrittää paljon tämän arvoja ja tapoja. Kohtuullistajat toivovat, että kuten hekin, heidän lapsiensakin arvostaisivat yhteistä aikaa ja itsensä kehittämistä tavaroiden hankkimisen ja television tuijottamisen yli. Lasta vanhempien, puolison tai muun perheen taholta pyrkii sosiaalistamaan perhekeskeisiin, ympäristöystävälliseen ja kulutuskriittiseen käyttäytymiseen, mutta se ei yksinään takaa yksilön sosiaalistumista juuri tähän toimintaan, sillä muiden pyrkimykset saattavat olla ristiriidassa perheen sisäisten arvojen kanssa. Esimerkkejä ydinperheen ulkopuolisista sosiaalistajista ovat isovanhemmat, ystävät, työkaverit, koulu, media ja mainonta (Ekström 1995, 74).

Kyllä ne meidän elintapoihin nähden käsittämättömän määrän tuntuu tuntevan jotain esimerkiksi televisiosarjojen hahmoja ja tämmösiä ja lelusarjoja ja tyyppejä. (Kaisa)

Kaisa kommentista käy ilmi, kuinka lapset ovat saaneet tietoa ja kiinnostuneet erilaisista televisiosarjojen hahmoista, vaikkei perheellä edes ole televisiota. Media ja mainonta välittävät jatkuvasti kulutusmyönteistä symboliikkaa, normeja, ja arvoja, joiden vaikutuksille pienet lapset ovat erityisen alttiita (Assadourian 2010, 39–40). Kuitenkaan Kaisa tai muutkaan aineiston vanhemmat eivät voi tai halua täysin kontrolloida lastensa kosketusta mainontaan, viihteeseen ja niiden kulutussuuntautuneisiin kuvastoihin. Haastattelemani kohtuullistajat ovat kotioloissa tarkkoja siitä,

ettei perheen yhteistä aikaa käytetä televisiota katsellen ja tietokoneilla pelaten, mutta mikäli lapset saavat vaikutteita kavereiltaan ja siitä syntyy ristiriitoja, käydään aiheesta perusteellisia keskusteluja.

Kasvattamiseen kuuluu rajoittamista, kieltämistä ja erilaisia tunteita. Vanhemmat rajoittavat ja ohjaavat lapsiensa kulutusta ja tekemistä, koska haluavat, että lapsille kehittyy tietynlainen suhde muihin ihmisiin, luontoon, tavaroihin ja globaaliin kulutuskulttuuriin. Vanhempien lapsilleen opettamat kulutuskäytännöt kertovat pienistä mutta merkittävistä ratkaisuista, joilla sekä lapsuutta että taloutta uusinnetaan.

Lapseni on tottunut siihen, että kaupasta lähinnä ostetaan ruokaa ja hyvin harvoin mitään muuta. Lapselleni riittää, että saa kaupassa katsella tavaroita ja lähtee tyytyväisenä eteenpäin leluhyllyltäkin. (Kira)

Sitä on aika helppo harhauttaa että se kyllä haluis kaiken siis jos se näkee että ”minä haluan tuon ja minä haluan tuon” mut sit se vielä hyväksyy että no ei nyt mennään pois kaupasta oltiin ostamassa tätä yhtä asiaa ja nyt mennään ulos. (Salla)

Sallan selonteosta käy ilmi, että heidän kolmevuotiaalla lapsellaan on kyllä jo tavaroihin liittyviä haluja, mutta että tämä hyväksyy sen, ettei kauppareissuilla osteta muuta, kuin mitä sinne on menty hakemaan. Salla kertoo myös, että arjen kulutusvalintoja on helpottanut se, että heidän perheessään ruoat tilataan pääsääntöisesti internetpalvelun kautta. Tämä on ihan tietoinen päätös, jonka ansiosta perheen ei tarvitse mennä fyysisesti kauppaan eikä joutua jatkuvasti mankumisvoiman koettelemiksi.

Semmonen tikkuilmapallo siis semmonen tiiäksää siis mitä myydään markkinoilla ja missä on semmonen tikku päässä, semmonen Muumi-pallo. Sillon Titta ei vielä puhunut niin paljon ja se oli niin määrätietoinen mitä se nyt sano ”haluun se”. (Ninni)

Ninni kertoo tilanteesta, jossa he puolisonsa kanssa myöntyivät ostamaan juuri puhumaan opettelevalle tyttärelleen ilmapallon. Kuvaavaa on, että lapsen varhainen puhe liittyy juuri tavarahan haluamiseen.

Kaisa ja Heikki ovat ottaneet sen linjan, että eivät itse osta lapsilleen lahjoja jouluisin tai syntymäpäivisin, vaan panostavat sen sijaan yhdessä tekemiseen ja kokemiseen. He kokevat, että aineettomien lahjojen suosiminen on tärkeä osa lasten kasvatusta.

Kyllä se mun mielestä antaa ihan hyvät eväät sitten tulevaisuutta ajatellen jos on tottunut vaatimattomaan ja tottunut vähään -- se on mun mielestä karhunpalvelus lapselle jos totuttaa siihen että on semmonen hillitön materiaallinen yltäkylläisyys ja sitten täytyy olla tietty elintaso ja sitten on sen

vankina myöhemmin elämässään tai joutuu tosi radikaalisti sitten siitä pois oppimaan. (Kaisa)

Kaisa kertoo, kuinka heidän naapurustossaan "kaikilla lapsilla on ankea joulu" viitaten puutaloyhteisöön, jossa perheet jakavat kutakuinkin samanlaisen elämäntavan eivätkä muutkaan lapset ui synttäreiden ja joulun aikaan lahjamerissä. Se vähentää paineita, mutta silti joskus on tilanteita, jolloin vanhempana on kiellettävä lasta saamasta jotain, vaikka muut lapset sen saisivatkin.

Kyl sitä joutuu painiskelemaan että onko ihan hirviöäiti kun jotenkin kaikilla muilla on jotain mut sitten aattelee että eihän lapsille tarkoitukseen vanhemman tuottaa jotain välitöntä mielihyvää aina vaan jotenkin kasvattaa siitä täyspäinen ja elämässä pärjäävä ihminen. (Kaisa)

Se, että joillain toisilla on enemmän tavaroita, nähdään osana elämää. Pettymykset ja kateus kuuluvat osana kasvua, eikä lasta voi loputtomiin suojella negatiivisilta tunteilta liittyen tavaroiden saamiseen ja omistamiseen.

Joku aamu se [lapsi] itki sitä että hän kulkee aina niin rumissa vaatteissa että kun muilla on aina sukkahousut ja leggingsit ja mekko ja sitten kun hänellä oli paitoja ja housuja. (Kiia)

Se vaan täytyy käydä [lasten] läpi että toisilla on hirveesti tavaroita ja toiset saa paljon lahjoja ja meillä nyt on erilaista. (Kaisa)

Sitten mä taas uskon että se auttaa kun lapsilla on hyvä itsetunto. Siis kateushan on toki terve tunne tai semmonen pettymys että toisilla on jotain mitä itellä ei oo. Mutta että ois niin hyvä itsetunto ettei se jää semmoseks hallitsevaksi. Kyllä mä uskon että se auttaa. (Salla)

Haastateltavilla on itsellään selkeä näkemys lapsiin liittyvään kulutukseen ja tavaroiden hankintaan. Kuten yleisestikin kasvatuksessa, myös kulutussosialisaatiossa on monenlaisia agenteja eli sosiaalistajia, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja tottumuksiin. Aineistosta nousi vahvana kohtuullistajien vanhempien paikoin kriittinen suhtautuminen yksinkertaiseen elämäntapaan.

Kun ite yrittää välttää sitä ostamista ja sellasta turhaa kulutustaja sitten on noi isovanhemmat ja ystävät jotka kauheasti ajattelee että se on mukavaa kun tuodaan joku vaikka uus vaatekappale lahjaks niin sitten ei mulla oo sydäntä koskaan sanoa kellekään että ei älä osta meille. (Ninni)

Ninnin toteamus siitä kuinka hänellä "ei ole sydäntä" kieltää isovanhempia ja muita läheisiä ostamasta heidän lapsilleen materiaalisia lahjoja kertoo, kuinka lasten lahjominen koetaan tärkeänä, suhdetta ylläpitävänä asiana. Tavaroiden antamisella osoitetaan kiintymystä ja kerrotaan lapselle, kuinka tärkeä ja rakas tämä on.

Meidän äiti on semmonen että tavallaan osoittaa rakkauttaan sillä että se antaa lahjan ja äidin antamat lahjat on vielä usein hirveen käytännöllisiä ja hyviä lahjoja että ei se mitään krääsää anna mutta se että mä haluaisin pyrkiä siihen että sitä sitä tavaraa ei olis liikaa ja me ollaan paljon puhuttu siitä asiasta ja mä oon sanonu hänelle että paras lahja lapsille on se että te vietätte aikaa niitten lasten kanssa että teette niitten kanssa jotakin. (Kiia)

Selonteoista käy ilmi, että haastateltavien kokemuksen mukaan esimerkiksi lahjojen pieni määrä jouluisin tai syntymäpäivinä ei ole ongelma lapsille, vaan aikuisille. Aikuiset ovat sisäistäneet kulttuurin, johon liittyy konkreettiset lahjat ja niiden kautta huomion ja välittämisen osoittaminen.

Kyllä ne sen tajuu, mutta musta tuntuu että se on enemmän siitä että aikuinen ei osaa tulla esimerkiksi [lapsen synttäreille] ilman lahjaa. (Salla)

Erilaiset kulutukseen liittyvät näkemykset voivat aiheuttaa konflikteja, eivätkä isovanhemmat välttämättä ymmärrä miksei lapsille saa ostaa tavaroita.

Nykyisin mä itse asiassa annan välillä mun äidille palautetta että kun se käy ostamassa meidän lapsille jotakin minä en pidä tarpeellisena. (Kiia)

Mä en meinaa ollenkaan kestä että jos tota esimerkiksi mun äiti ostaa meidän lapsille vaatteita kysymättä multa mitään. (Kiia)

Mä oon yrittäny suitsia isovanhempia että siinä olis joku raja että paljonko että mä en niinku opeta semmosta kuluttamisen kulttuuria että ei ne enää ees huomaa niitä lahjoja vaan ne ui siinä lahjameressä. (Salla)

Isovanhempien ja heidän lapsiensa väliset näkemyserot voivat selittyä osittain erilaisesta yhteiskunnallisesta ja taloudellisesta ympäristöstä, jossa sukupolvet ovat eläneet. Haastattelemani downshiftaajavanhemmat kuuluvat kaikki y-sukupolveen. Vanhemmat sukupolvet pitävät tiettyjä tavaroita itsestäänselvyyksinä, joita jokaisen perheen tulisi omistaa.

Lastenvaunut oli kanssa semmonen mitä meille väitettiin että se täytyy olla ja sitten isovanhemmat osti meille lastenvaunut mutta me ollaan käytetty kantoliinaa. (Heikki)

Myöskin autoa on tyrkytetty. (Ninni)

Kohtuulliseen elämäntapaan liittyviä ristiriitoja voi syntyä myös kumppanin kanssa, jos tämä ei jaa samanlaisia arvoja koskien kulutusta, työtä ja ajankäyttöä. Mitään radikaaleja ilmiöitä ei haastateltavieni parisuhteissa näiden teemojen osalta käyty, mutta tietyistä, kohtuullistamiseen liittyvistä, arjen toimintatavoista osa koki ajattelevansa eri tavalla kuin puoliso.



Sallalla ja puolisollla haasteeksi on syntynyt tavarasta luopuminen, joka on Sallan puolisolle vaikeaa. Tavarantalous ei enää mahdu heidän kotiinsa, minkä vuoksi puoliso on vuokrannut kodin ulkopuolista säilytystilaa. Tavarant ja sen luopumisen lisäksi ristiriitoja on aiheuttanut ajankäyttö. Sallan puoliso tekee pitkää päivää töissä, mikä ei sovi yhteen Sallan perhekeskeisen ajattelun kanssa.

Tuo miehen ajankäyttö. Että se olis enemmän kotona. Se on meille aika semmonen vaikea asia mistä kyllä paljon riidellään. Että toivoisi ite että tai just että se on ihan ok että on pienet tulot mutta sitten mä haluaisin myös että ois osapäivätyö jos on pienet tulot. (Salla)

Kysyttäessä Sallalta tulevaisuuden unelmista ja toiveista käy ilmi että nekin liittyvät nimenomaan perheen yhteiseen aikaan ja leppoistamishaaveisiin.

No itseasiassa aika paljon liittyy tuohon meidän perheen yhteiseen ajankäyttöön siis siihen leppoistamisen sisällön löytymiseen. Että kyllä mä nään että meidän perheen yks isoimpia kriisejä on että me vedetään aika eri suuntiin siinä että mikä meidän elämässä on keskiössä. Tietenkin mulla on ne lapset ja sitten tuntuu että miehellä on työ paljon tärkeämmässä osassa. Että kyllä se että siihen löytyis semmonen balanssi ja meillä olis yhteinen näky meidän perheen kokonaisuudesta että mihin me satsataan niin se on kyllä tällä hetkellä varmaan se isoin. (Salla)

Ajankäyttö on iso osa elämäntapaa ja vaikuttaa moneen asiaan arjessa. Tietotyötä tekevästä suomalaisista tehdyn tutkimuksen mukaan aikariitoja perheessä ei synny eniten silloin, kun kummankin puolison keskeisenä intressinä on työ, vaan silloin, kun toisen intresseissä työ nousee korkeammalle ja toisen perhe. (Julkunen & Nätti & Anttila 2004, 169.)

Reetan kohdalla näkemyseroja puolison kanssa aiheuttaa yksityisautoilu, jota hän pitää epäekologisena tapana matkustaa. Reetan puolison kulutustottumukset ovat myös hyvin erilaiset kuin tämän omat, mutta Reetta ei näe sitä ainakaan vielä isona ristiriitana, vaikka aihe puhututtaakin pariskuntaa aika ajoin.

Kyllä me käydään aika paljon keskustelua siitä. Kyllä mun kumppani on kovempi kuluttaa kuin minä, mutta se onkin jännittävää tavallaan seuralla että miten se vaikuttaa kaikkeen tai onko sillä vaikutusta kuinka paljon koska sehän on asia mistä jotenkin tyypillisesti käydään keskustelua että jos on erilaiset kulutustottumukset että miten se vaikuttaa parisuhteeseen. Mutta että on se tasapaiano aina jostain löytynyt. (Reetta)

Virpi taas kertoo että muuten he jakavat pitkälti samat arvot ja käytännöt parisuhteessa, mutta elektroniikkaa puoliso ostaa turhan paljon.

Kyseenalaistan mieheni halua päivittää viihde-elektroniikkaa tai matkapuhelintaan jatkuvasti. Itse en näe sitä järkevänä enkä mitenkään tarpeellisenä, koska mieluummin käyttäisin jotakin tavaraa niin kauan kuin se kestää. Ne ovat suurimpia ristiriitoja, mitä tällaisiin asioihin tulee. (Virpi)

Myös ruokavalion suhteen heillä on eriäviä ajatuksia. Virpi toivoisi, että he voisivat yhdessä olla kasvissyöjiä, koska hän ajattelee sen olevan ekologisempaa ja siten myös sopivampaa hänen noudattamaansa elämäntapaan.

Enemmän kuin ristiiritoja, aineistosta löytyi kohtia, joissa puoliso päinvastoin tukee ja rohkaisee kohtuullisen elämäntavan valinnoissa.

Mun mies on tosi tarkka rahoista ja mä en oo niinkään ollu että mä oon ollu oikeestaan että jos mua on huvittanu ostaa jotain niin mä oon sitten ostanu vaikka en oo välttämättä aina tarvinnu sitä että mun ajattelu on kyllä muuttunu paljon semmoseksi järkevämmäksi ja taloudellisemmaksi mun miehen myötä. (Kiia)

## 5.6.2 Kiinnostusta ja kilpavarustelua

Muiden ihmisten suhtautumine kohtuullistajien elämäntapaan ja siihen liittyviin valintoihin on pääasiassa positiivista ja hyvää. Nekin, jotka eivät koe elämäntapaa omakseen pääsääntöisesti ymmärtävät, mikä downshiftaajia motivoi valitsemaan toisin.

Tavaroihin, leluihin ja vaatteisiin liittyy myös kilpavarustelua, mikä aiheuttaa jopa ongelmia päiväkodeissa ja arvopohdintoja siitä, onko lelupäivä perinne, jota kannattaa ylläpitää (Lumme 2014). Kiia on huomannut ilmiön myös hänen lapsensa päiväkodissa.

Lelupäivinä päiväkodissa kun näkee että minkälaisia juttuja lapsilla on, se on jotain ihan uskomatonta. Oikeesti että jollakin on joka viikko aina joku uus lelu, kerta toisensa jälkeen. Se on vähän haastavaa. (Kiia)

Vaikka päiväkodeissa tai koulussa vallitsisi kulutussuuntautunut ilmapiiri, löytyy tukea tarpeeksi muista saman arvopohjan jakavista tuttavista.

Tässä on naapurustossa silleen tukee että sitten ei tule mitään kilpavarusteluongelmaa kun tavallaan kaikilla muillakin lapsilla on ankeet joulut ja synttärät niin sitten ei ne raukat vielä edes alle kouluikäisenä tiedä että vois jotenkin hirveesti saada jotain krääsää. (Kaisa)

Vaikka suhtautuminen on ymmärtävää ja tukeakin löytyy, niin kohtuullistaminen mielletään normista poikkeavana elämäntapana, joka herättää ihmetystä.

Tällä hetkellä se menee niin että ihmiset jotka tulee meillä käymään niin ne on aivan sillain että miten voi tämmöstäkin olla ja että en mä tienny että tämmöstäkin voi olla. (Kaisa)

Yhden kaverin muistan ihmetelleen sitä, etten osta lapsillemme leluja muuten vaan. (Terhi)

Mulla oli töissä hauska kun ei ne oikein ymmärtänyt ees mitä mä tarkotin kun mä sanoin että me muutetaan ens kesänä nelkytneljäneliöiseen tästä nykyisestä lähes sataneliöisestä asunnosta ne oli vaan silleen vähän että mikä tässä jutussa ei nyt täsmää että sanoko se nelkytneljä neliö, mitä ne nyt voi tarkoittaa tässä yhteydessä. (Heikki)

Kohtuullistajat voivat toimia kestävän elämäntavan agentteina myös perheen ulkopuolella. Vaikuttaminen muihin ihmiseen ei välttämättä tarvitse tarkoittaa aktiivista valistamista, vaan pelkällä esimerkillä voi osoittaa, kuinka erilaiset valinnat ovat mahdollisia. Kohtuullistajien elämäntapa saattaa näin innostaa myös ympärillä olevia miettimään omia valintojaan.

Perhekahvilassa kun oltiin niin siellä oli yks äiti, jonka lapselle oli tulossa prinsessasynttärit niin oli että ”onneksi näinkin tuon teidän kruunun” kun Maijalla oli itsetehty pahvikruunu päässä siellä kerhossa niin ”ei tarvii lähtee ostaa mitään, että tommonenhan mekin tehdään” sitten olin silleen että jess, nyt on vaikutettu muihinkin! (Ninni)

Parhaimmillaan ympäristö näkee kohtuullistamisen positiivisena ja kannustettavana muutoksena. Virpi päätyi downshiftaamaan uuvuttuaan suorituskeskeisen elämäntapansa vuoksi. Elämäntavan ja arjen rytmin muututtua Virpi on paitsi itse voinut paremmin myös pystynyt pitämään paremmin huolta sosiaalisista suhteistaan. Tämä on herättänyt positiivisia reaktioita ympäristössä.

Suurin osa tuttavistani on peräisin siltä ajalta, kun olen ollut todella suorituskeskeinen. Siihen peilaten moni on sanonut minulle, miten ihanaa on nähdä minusta tällainen uudenlainen puoli, kun en ole niin takakireä ja silminnähden rasittunut. On todella kivaa saada sellaista palautetta. (Virpi)

Vaikka muu maailma ei ääneen ihmettelisikään elämäntapavalintoja, saattaa kohtuullistaja itse päätyä selittelemään valintojaan. Kun kohtuullistaja elääkin itse eri tavalla kuin millaisiksi hän kokee ympäristön odotukset, on omat valinnat oikeutettava itselleen, vaikei kukaan muu niitä varsinaisesti kyseenalaistaisikaan.

Huomaa itse perustelewansa ja siit saa ittensä kiinni että kelle mä tässä mukamas perustelen tätä, että onko sitten että sitä perustelee itselleen mutta sekin on ollut tavallaan oivaltavaa ymmärtää että ei mun tarvii perustella sitä kellekään. (Reetta)

## 6 YHTEENVETO

Tässä luvussa tuon esiin kootusti analyysiluvun tulkinnot ja teen niistä tiiviit johtopäätökset. Narratiivisen analyysin kautta löysin aineistoista neljä eri juonityyppiä, jotka kuvaavat kohtuullistajien elämäntapamuutosta:

- Toisen polven downshiftaaja (2 kpl)
- Uupumuksen kautta downshiftaajaksi (2 kpl)
- Vastareaktion kautta downshiftaajaksi (2 kpl)
- Perheen perustamisen myötä downshiftaajaksi (5 kpl)

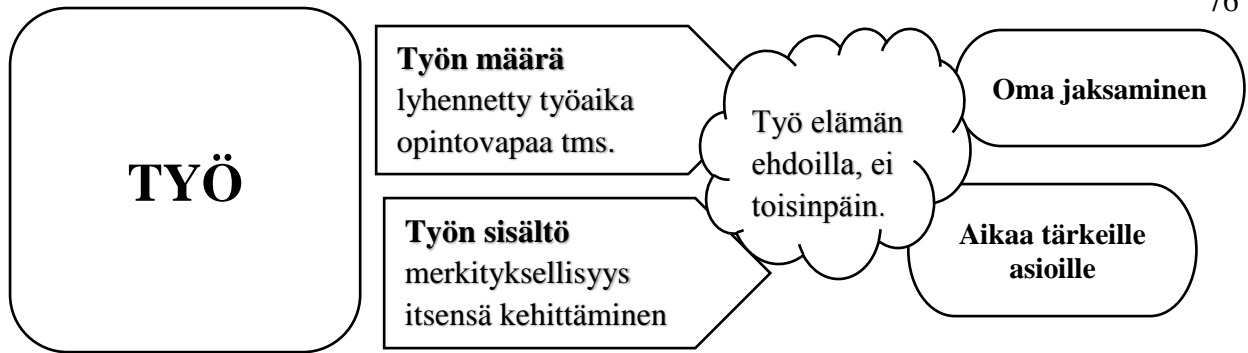
Toisilla muutos oli radikaalimpi ja tietoinen, toisilla huomaamattomampi. Yhdistävänä motiivina juonityypistä riippuen oli tarve löytää enemmän aikaa itselle tärkeisiin asioihin, kuten perheelle ja harrastuksille. Kaikki kokivat, että työtä ja kulutusta vähentämällä on mahdollisuus tavoittaa onnellisempi ja tyydyttävämpi arki.

Alaluvussa 6.2. toin ilmi informaattieni kohtuullistamiselle antamia merkityksiä ja heidän suhtautumistaan kyseiseen termiin. Lähes kaikki pitivät ”downshiftaamista” hieman vieraana sanana, eikä sitä ollut heidän mielestään luontevaa käyttää. Median kertomuksien kautta termiin on yhdistynyt tietynlainen juonityyppi, johon aineistoni kohtuullistajat eivät samastu.

Sisällönanalyysillä aineisto jakautui kohtuullistajien arjen ja valintojen suhteen seuraaviin teemoihin: kulutuskäytännöt, työ, aika ja kiire sekä muiden suhtautuminen. Seuraavassa kahdessa kuviossa tiivistän ja pelkistän kulutukseen ja työhön liittyviä elementtejä, jotka toistuivat kaikkien informaattien selonteissa.



Kuvio 2. Downshiftaajat ja kulutus.



Kuvio 3. Downshiftaajat ja työ.

Aika ja kiire nivoutuvat erottamattomasti erityisesti työn teemaan. Kun töitä tehdään vähemmän, on enemmän aikaa tärkeille asioille, kuten perheelle. Aineistoista käy myös ilmi, kuinka kiire koetaan opittuna ja kulttuuriin kuuluvana asiana, josta pyritään tietoisesti eroon jotta elämäntahti olisi rauhallisempaa.

Analyysin viimeisessä alaluvussa teemana on sekä perheen sisäisten että ulkoisten henkilöiden suhtautuminen kohtuullistajien elämäntapaan ja valintoihin. Seuraavaksi tiivistän teeman keskeisimmät tulokset.

LAPSET	PUOLISOT	ISOVANHEM-MAT	KAVERIT
<p>Välillä kulutukseen liittyviä vaatimuksia, joita vanhemmat eivät toteuta.</p> <p>Tottumus niukkaan kulutukseen.</p>	<p>Puolisot enemmän tukena kuin vastustajina.</p> <p>Myös ristiriitoja mm. ajankäytöstä ja kulutuksesta.</p>	<p>Isovanhemmilla tarve ostaa ja antaa tuotteita, joita perhe ei tarvitse.</p> <p>Lasten lahjominen tavaroilla vastoin vanhempien toiveita.</p>	<p>Kavereiden ja tuttavien päällimmäisimpinä suhtautumistapoina ymmärrys, kiinnostus ja ihmettely.</p>

Kuvio 4. Muiden suhtautuminen downshiftaajien elämäntapaan.

Pääsääntöisesti muiden ihmisten suhtautuminen aineistossa esiintyvien kohtuullistajien elämäntapaan on ymmärtäväistä ja positiivista. Aineiston perusteella mutkattomimmin downshiftaamiseen suhtautuvat kohtuullistajan omat lapset. Tämä lienee selitettävissä sillä, että lapsi on sosiaalistettu elämäntapaan jo pienestä pitäen. Vahvan totumuksen ansiosta suurempia ristiriitoja ei ole syntynyt,

vaikka muiden perheiden elämäntavat olisivatkin erilaiset. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö lapset olisi vaikuttaneet vanhempiensa käytökseen: monen haastateltavan kohdalla käy ilmi, että lapset vaikuttavat vanhempien elämäntapaan jo sillä, että syntyvät maailmaan. Vaikka lasta ei tällaisessa tilanteessa voida nähdä aktiivisena sosialisatioagenttina, on lapsi tai lapset nimenomaan motivaattoreita kulutuksen ja ajankäytön muuttamiseen.

Aineiston perusteella puoliset monin paikoin sosiaalistavat toinen toisiaan kohtuulliseen elämäntapaan. Puolisot jakavat pääsääntöisesti kohtuullistajapuolison elämäntavan käytännöt yksittäisiä ristiriidan aiheita lukuun ottamatta. Ristiriidoista käydään keskustelua ja etsitään kompromisseja.

Kohtuullistajien vanhemmilla eli kohtuullistajaperheiden lasten isovanhemmilla on vaikeuksia hyväksyä, ettei perhe toivo lahjaksi tavaraa tai lapset uusia vaatteita. Isovanhemmista muotoutuu sosialisatioagentteja, joiden näkemykset materiaalisista tarpeista ja kulutuskäytännöistä poikkeavat kohtuullistajan periaatteista.

## 7 DOWNSHIFTAUS – ETUOIKEUTETTJEN PUUHASTELUA VAI RATKAISU NIUKKUUDEN MAAILMAN HAASTEISIIN?

Valitsin pro gradu -työni aiheeksi downshiftauksen vajaa neljä vuotta sitten, keväällä 2014. Downshiftaus oli silloin paljon esillä mediassa ja se esitettiin hyvin trendikkäältä tavalta tehdä elämäntaparemontti. Silloin kiivaana velloneessa downshiftauskeskustelussa pisti silmään se, että teema pyöri pitkälti keskiluokkaisten tai ylempää keskiluokkaa edustavien ihmisten mahdollisuutena tavoitella jo Antiikin aikoina arvossa pidettyä joutilaampaa elämää. Keskusteluun ei otettu mukaan niitä, jotka jo elivät vaatimattomasti ja joutilaina – eli työttömiä ja vähävaraisia, joiden elintavat olivat usein epäonnistuneen sosiaalipolitiikan pakottamia, eivätkä niinkään muodikkaan elämäntapamuutoksen seurausta.

Minulle syntyi kiinnostus tarkastella downshiftausta nimenomaan etuoikeutettujen hyväosaisten mahdollisuutena: yhtenä uutena terminä, joka ilmaisee luokka- ja valinnanmahdollisuuseroja yhteiskunnan etuoikeutettujen ja vähempiosaisten välillä. Tuolloin downshiftaus näyttäytyi minulle nimittäin ainoastaan eliitin puuhasteluna. Ja sitähan se osittain onkin. Ei kaikilla ole mahdollisuutta downshiftata ainakaan silloin, kun sillä tarkoitetaan tulojen tiputtamista. Kiireettömämpään elämään ja leppoisaan henkiseen tilaan voi jokainen tavoitella, mutta joillekin aineellisesti vaatimattomampi elämä tarkoittaisi päivittäisestä ruokailusta luopumista.

Tutkielmani käsittelee downshiftausta yksilöiden valintojen tasolla, mutta koko opinnäytetyöprosessin taustalla vaikuttaa myös ajatus ilmiön yhteiskunnallisesta roolista. Henkilökohtainen on poliittista, eikä yksilöllisiä elämänvalintoja voi tai saa täysin irrottaa yhteiskunnallisista ja globaaleista oikeudenmukaisuuden kysymyksistä. Kuluttaminen ei ole pelkästään henkilökohtainen asia tai silkkaa identiteettipolitiikkaa, vaan se toimii myös areenana tärkeille makropoliittisille aiheille.

On merkittävää, ankkuroidaanko downshiftausajattelu hyväosaisten etuoikeudeksi vai osaksi laajempaa yhteiskuntapoliittista suuntausta, jonka keskiössä ei ole niinkään burn outin partaalla oleva yrityspomo vaan oikeudenmukaisempi tulonjako ja ympäristön kestävyys liittyvät globaalit kysymykset. Jälkimmäisessä skenaariossa kuvaa tulee luvussa 2 esiin tullut dewgrowth-liike, joka nostaa kohtuullistamiskeskustelun osaksi paikallista ja globaalia politiikkaa.

Nykyinen suomalainen työmarkkina- ja toimeentulojärjestelmä on rakentunut palkkatyön varaan. Vaikka työelämän epävarmuus, työurien katkonaisuus ja työttömyys ovat tulleet osaksi yhteiskunnallista normaalitilaa, on normina edelleen kokopäivätyö ja pitkät työurat. Yhä useamman kohdalla nämä normit jäävät saavuttamatta, mutta silti ne ylläpitävät talouden kestänytöntä kasvuriippuvuutta. (Joutsenvirta & Hirvilampi & Ulvila & Wilén 2016, 185–186.) Miia Toivo ja Liisa Häikiö (2016, 140) esittävät, että olemme siirtyneet runsauden yhteiskunnasta niukkuuden maailmaan. Niukkuuden ajan sosiaalipolitiikan keskiössä on kysymys siitä, kuinka turvata tietyn tasoinen hyvinvointi ja turvallisuus aikana, jolloin olemme havahtuneet luonnonresurssien rajallisuuteen. Siirtymään runsaudesta niukkuuteen reagoida usealla tasolla niin, että sekä ihmisten asenteet ja arvostukset sekä yhteiskuntapoliittiset tavoitteet muuttuisivat vastaamaan uudenlaista maailmaa ja sen reunaehdoja.

Niin suhde kulutukseen kuin työhönkin tulisi muuttua, jotta runsauden yhteiskuntaan tottunut yksilö kokisi tyydytystä myös niukkuuden aikakaudella. Ympäristön kannalta kestävä palkkatyötä ei riitä kaikille, joten pinttyneet käsitykset palkkatyön ja kohtuullisen toimeentulon välillä tulisi kyseenalaistaa. Työ tulisi nähdä laajempina kuin ainoastaan globaaleilla työmarkkinoilla määrittävänä arvona ja ainoan tavoiteltavan normin ei tulisi olla kokopäiväinen palkkatyö. Yhteiskunnan tulisi etsiä uusia ja kestävämpiä toimeentulon muotoja, ja luoda jäsenilleen aktiivisia rooleja omassa asuinympäristössään ja kuntataloudessaan. Ihmisillä tulisi olla monenlaisia tapoja kokea osallisuutta yhteiskuntaan, käyttää omaa osaamistaan yhteiseksi hyväksi sekä saada sosiaalista arvostusta. (Joutsenvirta ym. 2016, 185)

Näen downshiftauksen mahdollisuutena suhteessa niukkuuden maailman muutosvaatimuksiin. Jotta yhteiskunnalliset rakenteet voisivat muuttua, on yhteisesti jaettujen perusoletuksien – kuten että jatkuva kasvu on hyväksi ja että tavara tekee ihmisen onnelliseksi – muututtava. Juurtuneita käsityksiä on vaikeaa muuttaa, ja koska vallitsevan tilanteen muuttuminen tarkoittaa yleensä myös muutoksia valta-asetelmissa, on muutoksen usein lähdeittävä valtaeliitin sijaan kansan keskuudesta. Kestäviä arvoja ja kohtuullistava elämäntapaa edistävästä kansalaistoiminnasta on tehtävä houkutteleva ja helppo osallistumismuoto, jolloin muutosliikehdintä ei jää ainoastaan marginaalisen edelläkävijäjoukon tasolle.

Downshiftaajat yhdessä ympäristöaktiivien ja muiden yhteiskunnallisten liikkeiden kanssa voivat tehdä kulutuskeskeisen kulttuurin ongelmallisuuden näkyväksi, vaihtoehtoiset elämäntavat tutuksi sekä aktivoida ihmisiä laajemmin kriittiseen vastarintaan. Mikäli downshiftaus saa jalansijaa



kulttuurisessa kuvastossamme ja arvoilmapiiirissämme, voi se levitessään vaikuttaa yhteiskuntarakenteisiin niin, että jokaisella on mahdollisuus leppoistaa elämää ja löytää omia intressejä ja voimavaroja vastaava yhteiskunnallinen rooli. Laajentuessaan downshiftausajattelu voi tuottaa uudenlaista hyvinvointipolitiikkaa, jossa palkkatyön rinnalle nousee monia muita tapoja olla aktiivinen yhteisön jäsen ja jossa joutilaisuutta ei kavahdeta, vaan nähdään yhtenä kestävästä elämäntavan ilmentymänä.

## LÄHTEET

### Painetut lähteet

Ahlqvist, Kirsti (2000) Kulutustutkimusten historia ja yhteiskunnan muutos. Teoksessa Hyvönen, Kaarina & Juntto, Anneli & Laaksonen, Pirjo & Timonen, Päivi (toim.) Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kuluttajatutkimusta. Helsinki: Yliopistopaino. 29–45.

Ahonen, Sirkka & Saari, Seppo & Syrjälä, Leena & Syrjäläinen, Leena (1994) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Alaja, Antti (2011) Mikä ihmeen degrowth? Johdatus kasvukritiikin uuteen aaltoon. Helsinki: Kalevi Sorsa säätiö.

Alasuutari, Pertti (1994) Laadullinen tutkimus 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Alasuutari, Pertti (2005) Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa Anttila, Anu-Hannu & Melin, Harri & Räsänen, Pekka (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. 15–28.

Alasuutari, Pertti (2014) Laadullinen tutkimus 2.0. Riika: InPrint.

Allardt, Erik (1986) Elämäntapa, harkinta ja muoti ihmisen valintojen perustana. Teoksessa Heikkinen, Kalle (toim.) Kymmenen esseetä elämäntavasta. Helsinki: Yleisradio. 3–32.

Allardt, Erik (1998) Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa Roos, J. P. & Hoikkala, Tommi (toim.) Elämänpolitiikka. Tampere: Tammerpaino Oy. 34–53.

Andrews, Cecile & Urbanska, Wanda (2010) ”Vähemmän on enemmän”. Teoksessa Worldwatch-instituutti: Maailman tila 2010. Kulutuskulttuurista kestävään elämäntapaan. Raportti kehityksestä kohti kestävää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus. 233–240.

Assadourian, Erik (2010) Kulutuksen aikakausi. Teoksessa Worldwatch-instituutti: Maailman tila 2010. Kulutuskulttuurista kestävään elämäntapaan. Raportti kehityksestä kohti kestävää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus. 29–50.

Autio, Minna (2010) Kuluttajapolitiikka ja kestävä kehitys. Teoksessa Hyvönen, Kaarina & Juntto, Anneli & Laaksonen, Pirjo & Timonen, Päivi (toim.) Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kuluttajatutkimusta. Helsinki: Yliopistopaino. 69–79.

Beck, Ulrich (1992) Risk Society. Towards a New Modernity. London: Sage.

Brand, Karl-Werner (1997) Environmental Consciousness and Behaviour. The Greening of Lifestyles. Teoksessa Redclift, Michael & Woodgate Graham (toim.) The International Handbook of Environmental Sociology. Cheltenham: Edward Elgar.

**Buckingham, David** (2011) *The material child. Growing up in consumer culture.* Cambridge: Polity Press.

**Campbell, Colin** (1987) *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism.* Padstow: Basil Blackwell.

**Casey, Catherine** (1995) *Work, Self and Society. After Industrialism.* Lontoo: Routledge.

**Chaney, Davis** (1996). *Lifestyles.* Lontoo: Routledge.

**Crane, Andrew & Matten, Dirk & Moon, Jeremy** (2004) Stakeholders as Citizens? Rethinking Rights, Participation, and Democracy. *Journal of Business Ethics* 53. 107–122.

**Davis, Kaarina** (2011) *Irti oravanpyörästä.* Hämeenkyrö: Kaarina Davis.

**Ekström, Karin** (1995) Children's influence in family decision making. A study of yielding, consumer learning and consumer socialization. Göteborg: BAS.

**Elgin, Duane** (2010) *Voluntary Simplicity. Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich.* New York: Harper & Collins.

**Eriksen, Thomas Hylland** (2003) *Hetken tyrannia.* Helsinki: Johnny Kniga Kustannus.

**Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana** (2015) Teemahaastattelu. Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu.* Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 27–44.

**Eskola, Jari** (2015) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* Jyväskylä: PS-kustannus. 185–206.

**Eskola, Jari & Suoranta, Juha** (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* Tampere: Vastapaino.

**Etzioni, Amitai** (2003) Voluntary Simplicity. Psychological implications, societal consequences. Teoksessa Doherty & Etzioni Amitai (toim) *Voluntary Simplicity. Responding to consumer culture.* Yhdysvallat: Rowman & Littlefield.

**Giddens, Anthony** (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age.* Cambridge: Polity.

**Giddens, Anthony** (2001) *Sociology.* Cambridge: Polity.

**Graig-Lees Margaret & Hill Constance** (2002) Understanding voluntary simplifiers. *Psychology & marketing*, 19 (2), s. 187–210.

**Heinonen, Visa** (2000) Näin alkoi ”kulutusjuhla”. Suomalaisen kulutusyhteiskunnan rakenteistuminen. Teoksessa Hyvönen, Kaarina & Juntto, Anneli & Laaksonen, Pirjo & Timonen, Päivi (toim.) Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kuluttajatukimusta. Helsinki: Yliopistopaino. 8–22.

**Heiske, Pirkko** (1997) Hyvinvointia työyhteisöön. Helsinki: Yrityskirjat.

**Heikkinen, Hannu** (2015) Keronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS- kustannus. 149–167.

**Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena** (2011) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

**Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula** (2009) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

**Hodgkinson, Tom** (2006) Joutilaisuuden ylistys. Helsinki: Basam Book.

**Hodgkinson, Tom** (2013) Esipuhe teoksessa Kieran, Dan Joutilas matkailija. Hitaan matkustamisen taito. Helsinki: Basam Books. 11–18.

**Hoikkala, Tommi & Roos, J.P.** (2000) Onko 2000-luku elämänpolitiikan vuosituhat? Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Helsinki: Gaudeamus. 9–31.

**Ilmonen, Kaj** (1993) Tavaroiden taikamaailma. Sosiologinen avaus kulutukseen. Tampere: Vastapaino.

**Ilmonen, Kaj** (2007) Johan on markkinat. Kulutuksen sosiologista tarkastelua. Tampere: Vastapaino.

**Joutsenvirta, Maria & Hirvilammi, Tuuli & Ulvila, Marko & Wilén, Kristoffer** (2016) Talous kasvun jälkeen. Helsinki: Gaudeamus.

**Julkunen, Raija** (1998) Työn käsite. Teoksessa Saksala, Elina (toim.) Muutoksen sosiologia. Jyväskylä: Gummerus. 34–43.

**Julkunen, Raija & Nätti, Jouko & Anttila, Timo** (2004) Aikanyrjähdys. Keskiluokka tietotyön puristuksessa. Tampere: Vastapaino.

**Juniu, Susan** (2000) Downshifting: Regaining the essence of leisure. Journal of leisure research, 32 (1). 69–73.

**Järvensivu, Paavo** (2015) Degrowth. Teoksessa Jalonen, Mikko & Silvasti, Tiina (toim.) Talouden uudet muodot. Helsinki: Into. 251–267.

**Karisto, Antti** (2000) Pirstoutuvan elämän politiikka. Teoksessa Nurminen, Eija (toim.) Sosiaalipolitiikan lukemisto. Helsinki: Palmenia.

Karisto, Antti & Takala, Pentti & Haapola, Ilkka (2009) Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. Helsinki: WSOY.

Kasvio, Antti & Lundell, Susanna (2015) Ulos oravanpyörästä. Työn kohtuullistamisen edut ja haitat. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kauppinen, Timo & Mattila-Holappa, Pauliina & Perkiö-Mäkelä, Merja & Saalo, Anja & Toikkanen, Jouni & Tuomivaara, Seppo & Uuksulainen, Sanni & Viluksela, Marja & Virtanen & Simo (2013) Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kopomaa, Timo (2008) Leppoistamisen tekniikat. Helsinki: Like.

Kortteinen, Matti (1992) Kunnian kenttä. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona. Helsinki: Hanki ja jää.

Kuula, Arja (2011) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula (2008) Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, Raimo & Nurmi, Kari E. & Rajala, Raimo (toim.) Narratiivikirja. Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 106–151.

Lehtonen, Turo-Kimmo (1999) Rahan vallassa. Ostoksilla käyminen ja markkinatalouden arki. Helsinki: Tutkijaliitto.

Lehtonen, Turo-Kimmo (2008) Aineellinen yhteisö. Helsinki: Tutkijaliitto.

Lehtonen, Turo-Kimmo (2015) Tavarat ja vapaus. Käsikirjoitus artikkelille, julkaistu Tiede & edistys 40 (2) 2015. 103–122.

Leonard-Barton, Dorothy (1981) Voluntary Simplicity Lifestyles and Energy Conversation. Journal of Consumer Research 8 (3). The University of Chicago Press. 243–252.

Maffesoli, Michel (1995) Maailman mieli. Yhteisöllisen tyylin muodoista. Helsinki: Gummerus.

Massa, Ilmo (1995) Epävarman yhteiskunnan ympäristöpolitiikka. Teoksessa Ilmonen Massa & Rahkonen, Ossi (toim.) Riskiyhteiskunnan talous. Suomen talouden ekologinen modernisaatio. Helsinki: Gaudeamus. 7–38.

Naish, John (2011) Riittää jo. Irti maailmasta, jossa kaikkea on ihan liikaa. Jyväskylä: Atena.

Nevanlinna, Tuomas & Relander, Jukka (2006) Työn sanat. Jyväskylä: Gummerus.

Nyrhinen, Jussi & Wilska, Terhi-Anna (2012) Kohti vastuullista ylellisyyttä? Eettiset ja ekologiset trendit sekä luksuskulutus Suomessa. Kulutustutkimus.Nyt 1/2012. Kulutustutkimuksen seuran julkaisuja. 20–41

**Nätti, Jouko** (1998) Työn muutos: vakaudesta epävakauteen. Teoksessa Saksala, Elina (toim.) Muutoksen sosiologia. Helsinki: Yleisradio. 44–54.

**Ojanen, Eero** (2004) Kohtuudesta ja kohtuuttomuudesta. Helsinki: Kirjapaja.

**Ojanen, Eero** (2007) Ajan filosofia. Helsinki: Kirjapaja.

**Paloniemi, Riikka** (2010) Ympäristövastuullisuus arjen pyrkimyksenä. Teoksessa Hyvönen, Kaarina & Juntto, Anneli & Laaksonen, Pirjo & Timonen, Päivi (toim.) Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kuluttajatukimusta. Helsinki: Yliopistopaino. 119–125.

**Puohiniemi, Martti** (2002) Arvot, asenteet ja ajankuva. Espoo: Limor.

**Rajander-Juusti, Ritva** (2010) Kohtuus kaikessa. Enemmän elämää vähemmällä. Helsinki: Minerva.

**Roos, J.P.** (1987) Suomalainen elämä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

**Roos, J.P.** (1988) Elämäntavasta elämäkertaan. Elämäntapaa etsimässä 2. Helsinki: Tutkijaliitto.

**Roos, J.P.** (1998) Mitä on elämänpolitiikka? Teoksessa Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi (toim.) Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus. 20–33.

**Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi** (1998) Esipuhe. Teoksessa J.P. Roos & Hoikkala, Tommi (toim.) Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus. 7–19.

**Ruckenstein, Minna** (2013) Lapsuus ja talous. Helsinki: Gaudeamus.

**Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa** (2005) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

**Schor, Juliet** (2010) Kestäviä arvoja tukeva työaika. Teoksessa Worldwatch-instituutti: Maailman tila 2010. Kulutuskulttuurista kestävään elämäntapaan. Raportti kehityksestä kohti kestävää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus. 132–137.

**Schreurs, Johanna** (2010). Living with Less: Prospects for Sustainability (väitöskirjatutkimus). International Centre for Integrated Assessment and Sustainable development, Maastricht University, The Netherlands. Haettu osoitteesta

**Sennet, Richard** (2002) Työn uusi järjestys. Miten uusi kapitalismi kuluttaa ihmisen luonnetta. Tampere: Vastapaino.

**Shi, David E.** (2007) The Simple Life. Plain Living and High Thinking in American Culture. Athens, Georgia: The University of Georgia Press.

**Siltaja, Juha** (2003) Työelämän muutos ja työntekijöiden itsesäätelymahdollisuudet. Talous ja yhteiskunta 1/2003. Helsinki: Palkansääjien tutkimuslaitos. 27–30.

**Siltala, Juha** (2007) Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Muutokset hyvinvointivaltioiden ajasta globaaliin hyperkilpailuun. Helsinki: Otava.

**Simonen, Leila** (2012) Polulta poikkeamisen taito. Helsinki: Voimapaja.

**Soininvaara, Osmo** (2009) Varaus ja aika. Helsinki: Teos.

**Sutela, Hanna & Lehto, Anna-Maija** (1998) Tehokas, tehokkaampi, uupunut. Työolotutkimusten tuloksia 1977–1997. Helsinki: Tilastokeskus.

**Sutela, Hanna & Lehto, Anna-Maija** (2014) Työolojen muutokset 1997–2013. Helsinki: Tilastokeskus

**Toivo, Miia & Häikiö, Liisa** (2016) Niukkuuden ajan sosiaalipolitiikka. Teoksessa Halmetoja, Antti & Koistinen, Pertti & Ojala, Satu (toim.) Sosiaalipolitiikan lumo. Tampere: Tampereen yliopisto. 140–172.

**Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli** (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

**Ulvila, Marko & Pasanen, Jarna** (2010) Vihreä uusjako. Fossiilikapitalismista vapauteen. Helsinki: Like.

**Veblen, Thorstein** (2002) Joutilas luokka. Ensimmäinen painos 1899. Helsinki: Art House.

**Walther, Carol & Sandlin, Jennifer** (2013) Green capital and social reproduction within families practising voluntary simplicity in the US. *International Journal of Consumer Studies* 37 (2013). 36–45.

## Verkkolähteet

**Gregg, Richard** (1936) The Value of Voluntary Simplicity. [[http://www.duaneelgin.com/wp-content/uploads/2010/11/the\\_value\\_of\\_voluntary\\_simplicity.pdf](http://www.duaneelgin.com/wp-content/uploads/2010/11/the_value_of_voluntary_simplicity.pdf).] Viitattu 8.9.2017.

**Haavisto, Ilkka** (2010) Työelämän kulttuurivallankumous. EVAn arvo- ja asennetutkimus 2010. Helsinki: Taloustieto oy. [[http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2010/04/tyoelaman\\_kulttuurivallankumous.pdf](http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2010/04/tyoelaman_kulttuurivallankumous.pdf).] Viitattu 10.7.2017.

**Hamilton, Clive** (2003) Downshifting in Britain A sea-change in the pursuit of happiness (Discussion Paper Number 58). The Australia Institute. [[http://www.tai.org.au/sites/default/files/DP50\\_8.pdf](http://www.tai.org.au/sites/default/files/DP50_8.pdf).] Viitattu 10.10.2015.

**Hamilton, Clive** (2005) Downshifting in Australia. A sea-change in the pursuit of happiness. Discussion Paper Number 50. The Australia Institute. [[http://www.tai.org.au/documents/dp\\_fulltext/DP50.pdf](http://www.tai.org.au/documents/dp_fulltext/DP50.pdf).] Viitattu 18.10.2015.

**Kanniainen, Topi** (2012) Minä löysäilen, sinä maksat verot. *Taloussanomat* 1.9.2012. [<https://www.is.fi/taloussanomat/oma-raha/art-2000001766851.html>.] Viitattu 20.9.2015

**Kansallinen ennakointiverkosto** (2009) Kohtuullistamisen jäljillä.

[[https://media.sitra.fi/2017/02/27172642/Kohtuullistamisen\\_jaljilla-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27172642/Kohtuullistamisen_jaljilla-2.pdf).] Viitattu 15.4.2015.

**Kurki-Suonio, Ossi** (2014) Tutkija: Downshiftaaminen voi olla myös epäeettistä. Helsingin Uutiset 4.11.2014. [<http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/247744-tutkija-downshiftaaminen-voi-olla-myo-epaeettista>.] Viitattu 1.4.2015.

**Lumme, Hanna** (2014) Itkua, raivareita ja kilpavarustelua – lasten omat lelut lietsovat kateutta päiväkodeissa. Yle Uutiset 7.5.2014. [<https://yle.fi/uutiset/3-7221046>.] Viitattu 19.9.2017.

**Palmu, Petri** (2012) Työ, tuottavuus, hyvinvointi ja ekologisuus. Tutkimusta yksityisen sektorin toimihenkilöistä. Esitys Kestävän työpolitiikan seminaarissa 17.10.2012.

[[http://sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/wp-content/uploads/2012/03/Palmu\\_nettiin.pdf](http://sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/wp-content/uploads/2012/03/Palmu_nettiin.pdf).] Viitattu 12.4.2017.

**Partanen, Minttu-Maaria** (2011) Downshiftaus saattaa vahvistaa perinteisiä sukupuolirooleja. Yle Uutiset 22.11.2011. [<https://yle.fi/uutiset/3-5456998>.] Viitattu 20.9.2015.

**Purokuru, Pontus** (2013) Joutilaisuus on viimeinen tabu. Kansan Uutiset 26.7.2013.

[<https://www.kansanuutiset.fi/artikkeli/3029050-joutilaisuus-on-viimeinen-tabu>.] Viitattu 29.9.2017.

**Rajander-Juusti, Ritva** (2010) Rajanvetoja. 2.10.2010. Simplicitas-blogi.

[<http://kohtuudenpuolesta.wordpress.com/2010/10/02/1258>.] Viitattu 30.9.2014.

**Syrjälä, Hanna** (2016) Downshiftaus katosi ihmisten puheista – kolme oravanpyörästä hypännyttä kertoo, miten kävi. Helsingin sanomat 26.5.2016. [<https://www.hs.fi/elama/art-2000002903024.html>.] Viitattu 19.9.2016.

**Tilastokeskus** (2016) Autoilevien kotitalouksien osuus vakiintunut, lemmikkien omistaminen lisääntyy. Julkaistu 3.11.2016. [[http://tilastokeskus.fi/til/ktutk/2016/ktutk\\_2016\\_2016-11-03\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2016-11-03_tie_001_fi.html).] Viitattu 1.10.2017.

**Tutkimuseettinen neuvottelukunta** (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

[[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).] Viitattu 24.5.2016.

**Työpiste** (2012) Taitava downshiftaaja menestyy työssään. 17.8.2012.

[<http://archive.fo/ZRJhc#selection-465.1-465.40>.] Viitattu 14.10.2017.

**Wilska, Terhi-Anna** (2015) Kulutuskulttuurin ja ostoskäyttäytymisen muutokset nyt ja tulevaisuudessa. Luento 15.9.2015. Jyväskylän yliopisto.

[[http://www2.jkl.fi/kaavakartat/keskustan\\_kehittaminen/yrittajafoorumi\\_wilska\\_150915.pdf](http://www2.jkl.fi/kaavakartat/keskustan_kehittaminen/yrittajafoorumi_wilska_150915.pdf).] Viitattu 20.4.2017.

**Österman, Nalle** (2014) Onko oravanpyörästä hyppääminen uhka kansantaloudelle. Uusimaa 2.7.2014. [<http://www.uusimaa.fi/artikkeli/225968-onko-oravanpyorasta-hyppaaminen-uhka-kansantaloudelle>.] Viitattu 21.9.2015.